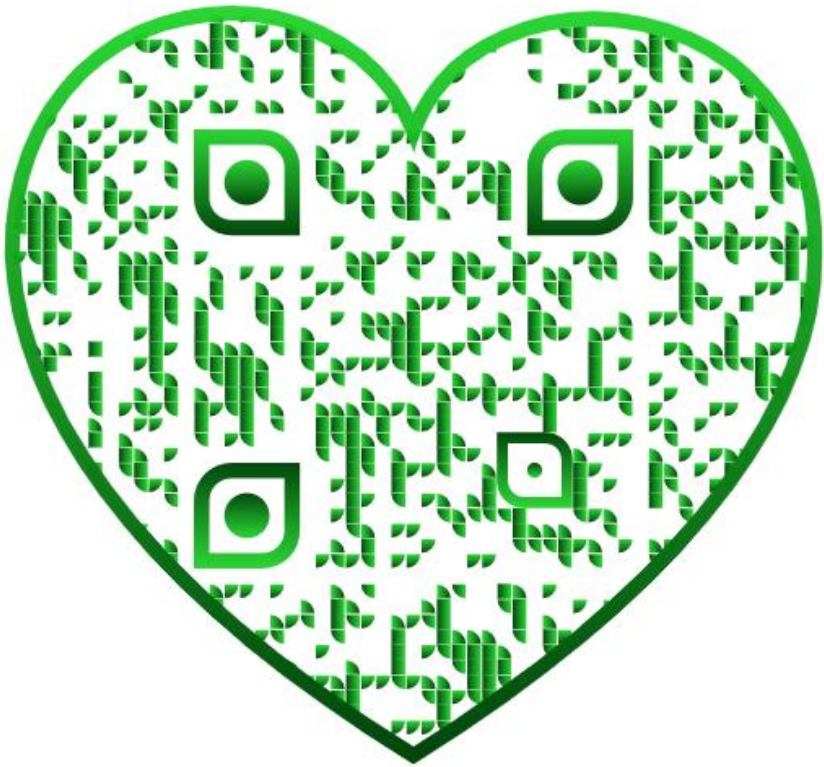
Marie-Françoise Loock

3000 trucs et astuces

cuisine maison et jardin

l'Archipel



Marie-Françoise Loock

3000 trucs et astuces

cuisine maison et jardin

l'Archipel

MARIE-FRANÇOISE LOOCK

3 000 TRUCS ET ASTUCES AU QUOTIDIEN

l'Archipel

Ce livre constitue la version révisée et complétée de *Dico-trucs,* paru aux éditions Pierre Bordas et fils en 1996.

www.editionsarchipel.com

Si vous désirez recevoir notre catalogue et être tenu au courant de nos publications, envoyez vos nom et adresse, en citant ce livre, aux
Éditions de l'Archipel,
34, rue des Bourdonnais, 75001 Paris.
Et, pour le Canada, à Édipresse Inc.,
945, avenue Beaumont,
Montréal, Québec, H3N 1W3.

eISBN 978-2-8098-1009-7

Copyright © L'Archipel, 2012.

Sommaire

Page de titre
Page de Copyright
LE SUPER DICO TRUC
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
R
S
T
V
W-Y
Travaux créatifs et artisanaux - Quelques trucs pour les réussir
***Cahier spécial* - LES TACHES de A à Z**

LE SUPER DICO TRUC

Il n'est pas très aisé de donner un sens exact au mot « truc ». Son euphonie le rattache à d'autres mots comme tric, trac, troc, qui sonnent assez étrangement dans notre langue et l'on pourrait penser qu'il vient de *truck* (camion, en américain). Un truc, c'est aussi un « machin », c'est-à-dire un « mot-outil » qui peut revêtir tous les sens possibles…

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce mot de « truc » descend directement du latin par l'intermédiaire de l'occitan. Il signifie différentes actions, allant du tour de magie au remède, en passant par le procédé destiné à simplifier une opération a *priori* compliquée ou problématique. Exemple : vous désirez beurrer une biscotte sans la casser, le « truc » est de la poser sur une autre biscotte afin de parvenir à vos fins.

Recettes, trucs et tours de main font partie d'une même famille. C'est-à-dire qu'ils désignent des façons de vous simplifier la vie, si vous avez eu la patience de les garder en mémoire.

Notre SUPER DICO TRUC propose quantité de sujets, sur des thèmes extrêmement variés. Le classement alphabétique en facilite la consultation et le livre est organisé en chapitres, chacun étant consacré à une lettre.

En fin d'ouvrage, nous avons réuni quelques tours de main et des réalisations faciles qui vous amuseront, ainsi que vos enfants. Ils développeront votre habileté, votre créativité, votre imagination.

Nous souhaitons que la consultation du SUPER DICO TRUC vous facilitera la vie courante et pratique. Et si vous avez des suggestions à faire, n'hésitez pas à nous les communiquer.

L'Auteur et les Éditeurs

A

Abat-jour *(v. lampe)*

Abats

Abcès *(v. chou. lys)*

Abeille *(v. insecte)*

Abricot *(v. fruit congelé. jardin/arbre)*

Accoudoir

Acacia *(v. beignet écharde)*

Accroc

Acier

Aérateur *(v. chapeau)*

Affiche *(v. gravure. livre)*

Aiguille à coudre

Aiguille à tricoter

Ail *(v. charançon. insecte. jardin/arbre. légume sec. pêcher. persil. poireau. verrue. vipère)*

Aimant *(v. cœur. crampe. savon)*

Albâtre

Alcali *(v. ammoniaque)*

Alcool *(v. viande)*

Alcool à brûler

Algue *(v. abat-jour. bain. couloir. engrais. jardin)*

Allumette

Aluminium (papier d') (*v automobile. four. insecte. jardin)*

Amande *(v. datte. pruneau)*

Amidon *(v. bain. riz)*

Amitié

Ammoniaque *(v. alcali. botte. canapé. cuir. fauteuil. tapis. velours)*

Ampoule électrique *(v. balcon. jardin. odeur. terrasse)*

Ananas

Anchois

Anguille *(v. pêche/poisson)*

Animal *(v. chien. éponge)*

Aoûtat ou **Acarien** *(v. insecte)*

Aquarium

Araignée *(v. insecte. jardin)*

Arbre *(v. abricot. avocat citron. datte. figuier. jardin/arbre. pêcher)*

Arceau *(v. cintre)*

Ardoise *(v. dallage. carrelage. sol)*

Arête *(v. oseille. poisson)*

Argenterie *(v. métaux oseille. rhubarbe. suie)*

Argile *(v. carrelage. sol)*

Arme

Armoire *(v. objet pesant)*

Aromates *(v. herbes aromatiques et rubrique correspondante. légumes)*

Arrosage *(v. jardin)*

Artichaut *(v. bougie. Noël)*

Asperges

Aspirateur

Aspirine *(v. taches)*

Assiette *(v. vaisselle)*

Astrakan *(v. fourrure)*

Aubergine *(v. jardin. légumes. œillet d'Inde. tomate)*

Autocollant

Automobile *(v. guêpe. journal. voiture)*

Avocat

Azalée

ABAT-JOUR (v. lampe)

Il doit être régulièrement essuyé à l'intérieur comme à l'extérieur avec un chiffon doux non pelucheux. Attention, ne tournez pas les fils électriques qui le relient au pied de lampe, immanquablement vous provoqueriez un court-circuit.

Pour le choisir

Il doit être en harmonie avec le pied de lampe. Il n'existe pas vraiment de calcul de taille spécial, cependant, sa hauteur ne doit pas dépasser celle du pied. Sauf pour les bougeoirs, pour lesquels on choisit de petits abat-jour coniques unis, écossais ou autres.

En verre ou opaline

Retirez-le de temps en temps pour le laver à l'eau tiède savonneuse, rincez et séchez-le soigneusement avant de l'installer à nouveau.

En papier

Après l'avoir essuyé, retirez les traces de salissures avec une gomme blanche.

En plastique

Lavez-le de temps en temps à l'eau tiède savonneuse, séchez-le bien et faites-le briller avec le produit d'entretien habituel.

En velours

Brossez-le délicatement avec une brosse douce, ou tout simplement avec un pinceau souple.

En vessie de porc

Essuyez-le régulièrement, de l'intérieur vers l'extérieur avec une éponge douce à peine imbibée d'eau savonneuse. Rincez de la même façon.

Entretenez la souplesse de la matière, sinon un jour ou l'autre, les coutures craqueront. Deux à trois fois par an, après l'avoir essuyé, passez un pinceau imbibé de glycérine ou de cire liquide incolore.

Abat-jour « rigolo »

Remplacez l'abat-jour traditionnel ou le plafonnier par un chapeau de paille (à condition de l'isoler de la douille par un anneau spécial vendu en droguerie), une cage à oiseaux ou pourquoi pas, un panier à salade métallique !

Fabriquez-le

Procurez-vous une carcasse et recouvrez-la en utilisant du cordonnet ou de la ficelle assez large, tendue et tournée entre chaque montant, ou tout simplement, relevez le patron et réalisez votre abat-jour au crochet avec des fils de coton épais écru ou de couleur.

Vous pouvez aussi le recouvrir de carton léger, coller les photos de vos enfants, des herbes et des fleurs séchées, des coquillages, des algues, enfin tout ce qui vous vient à l'idée.

Ou encore, coupez dans un tissu la longueur et la hauteur, plus 2 cm pour l'ourlet, dans lequel vous passerez un élastique. Le bas sera à peine froncé, le haut de l'abat-jour beaucoup plus.

ABATS

Dès que vous avez acheté des abats, une cervelle, des rognons, une langue de bœuf ou d'agneau, prenez la précaution, pour retirer toute trace de sang, de les laver sous l'eau froide courante. Pour la dégorger totalement de son sang, la langue de bœuf doit prendre un bain d'eau froide (3 à 4 heures) additionné de quelques gouttes de vinaigre.

ABCÈS (v. chou. lys)

Pour le faire « mûrir », appliquez dessus des petites compresses stérilisées imbibées d'eau aussi chaude que possible. Un petit cataplasme de feuille de chou cuite active également ce processus.

ABEILLE (v. insecte)

Elles sont utiles, ne les détruisez pas. Lorsque l'une d'elles s'aventure dans la maison, ouvrez toutes les issues, elle trouvera vite la façon de

s'échapper.

Piqûres (v. cerfeuil. sarriette)

Frottez vite avec un peu de jus de sarriette, il apaise la douleur immédiatement, ou du savon de Marseille à peine humide.

ABRICOT (v. fruit congelé)

Savoir-vivre : pour le manger, on l'ouvre en deux, on retire le noyau, puis on mange chaque oreillon séparément. Il n'y a que sous l'arbre qu'il est « autorisé » de mordre à pleines dents dans un abricot, il n'en sera que meilleur.

Fruit précieux

Il est conseillé aux enfants, aux étudiants en période d'examens, aux personnes qui ressentent « un coup de barre », puisqu'il stimule les facultés intellectuelles et donne ainsi un petit coup de fouet.

Récolte importante

Les confitures, mais aussi les purées, les sorbets, les sirops d'abricot peuvent être stockés au congélateur, ou conservés en bocaux stérilisés. Ces préparations agrémentent les yaourts ou les fromages blancs de l'hiver.

Abricots confits

Après les avoir ouverts en deux et dénoyautés, faites tremper les fruits dans de l'eau additionnée de jus de citron non traité. Déposez-les dans une casserole assez large, recouvrez d'eau froide et faites chauffer doucement. Lorsque les fruits remontent à la surface, juste avant l'ébullition, retirez du feu et rincez-les sous l'eau froide, dans une passoire afin d'éviter qu'ils ne prennent le goût d'eau. Ils seront ainsi pochés et raffermis.

Préparez un sirop à 29°. Juste au moment de l'ébullition, retirez la casserole, plongez les fruits dans le sirop et laissez-les reposer pendant 24 heures. Le lendemain, retirez les fruits à l'aide d'une écumoire, chauffez le sirop à 30°, et plongez-les à nouveau jusqu'au lendemain. Recommencez une troisième fois dans un sirop à 35°, puis une quatrième fois à 38°. Vous conserverez longtemps ces fruits dans des boîtes métalliques ou des bocaux hermétiques.

Pour les tout-petits

Les abricots secs ou confits sont appréciés pendant les récréations et les goûters.

Au jardin (v. jardin/arbre)

L'abricotier n'est pas capricieux, il supporte les terrains calcaires et caillouteux. Mais il n'apprécie pas les courants d'air. En effet, les jours de grand vent, les fleurs s'envolent avant la pollinisation et les coups de gelée sont plus agressifs. Donc, bien situé, il sera très productif.

Santé

Une petite compote d'abricots consommée en cure de 10 jours environ atténue les rhumatismes. Si vous souffrez de brûlures d'estomac, vous n'y avez pas droit. Comme celui des carottes, le jus d'abricot donne bonne mine.

ACCOUDOIRS

Pour les protéger
Vous pouvez crocheter des petits carrés que vous disposerez sur les bras des fauteuils et un autre, rectangulaire, à l'endroit où repose la tête.
Si vos fauteuils sont en tissu imprimé, trouvez du tissu de la couleur dominante et fabriquez carrés et rectangles de protection.

ACACIA (v. beignets. écharde)

ACCROC

Les enfants rentrent bien souvent avec un pantalon troué, ne vous désolez pas trop, soit vous appliquez à l'intérieur du vêtement une bande autocollante qui masquera les dégâts, soit vous faites une reprise et vous brodez dessus une fleur, un papillon, leurs initiales ou mieux, le personnage du dessin animé qu'ils adorent : « Babar », « Tintin »...

ACIER

Les objets en acier seront toujours impeccables, si vous les frottez avec un tampon de papier journal et de la cendre de cigarette humectée de quelques gouttes d'huile de table. Polissez au papier absorbant puis au chiffon doux non pelucheux.

AÉRATEUR (v. chapeau)

Ceux de la cuisine sont plus encrassés que ceux de la salle de bains, ou des W-C. Ils doivent cependant les uns et les autres être nettoyés régulièrement afin d'être parfaitement efficaces. Lavez-les à l'éponge imbibée d'eau chaude savonneuse. Ensuite, nettoyez-les à nouveau avec un produit à vitres contenant de l'alcool. Essuyez bien.

AFFICHE (v. gravure, livre)

AIGUILLE À COUDRE

Que c'est agaçant d'enfiler une aiguille !
Et pourtant, c'est si simple! Il suffit de le faire sur fond de papier ou de tissu blanc lorsque vous enfilez du fil noir ou foncé, et sur fond de tissu ou de papier sombre lorsque le fil est clair.

AIGUILLES À TRICOTER

Pour les ranger
Procurez-vous chez le photographe (il vous l'offrira avec plaisir) un tube cartonné, c'est idéal pour trouver immédiatement les aiguilles.
Pour qu'elles glissent facilement
Utilisez la méthode de nos grands-mères, passez-les dans les cheveux.

AIL (v. charançons. insectes. jardin/arbres. légumes secs pêcher. persil. poireau. verrue. vipère)

Conservation
Au moment de la récolte, passez rapidement les racines à la flamme d'une bougie (ou du gaz), l'ail ne germera pas.
Au congélateur
Épluchez des gousses fraîches que vous mettrez dans un sachet au congélateur. Elles agrémenteront les plats, les viandes et surtout, ne germeront pas.
Pour le digérer plus facilement
Ôtez le petit germe vert qui se trouve en son centre.
Cuit dans sa peau, il est plus digestible, n'hésitez pas à disposer des gousses non épluchées autour des poulets, des rôtis ou des gigots. C'est tout simplement délicieux et n'a rien à voir avec l'ail cru.
La cloque du pêcher
Pour éviter que vos pêchers ne soient envahis par la « cloque », plantez plusieurs gousses d'ail autour de chaque pied, en principe, c'est efficace.
Pour affronter les vipères
Elles ne vous agresseront pas lors de vos promenades si vous prenez la précaution de badigeonner vos bottes ou chaussures montantes d'ail cru écrasé. Ce qui n'évite pas la prudence, ni la petite boîte de sérum dans la poche, ne serait-ce que pour soigner votre chien, s'il vient d'être mordu.
Pour les légumes secs
Une gousse d'ail glissée dans les paquets de légumes secs fera fuir les charançons, qui n'apprécient pas du tout cette odeur.
Au jardin
Plantez de belles gousses d'octobre à mars dans une terre aérée et légère, voire sablonneuse. Inutile de préciser qu'elles doivent être

plantées la tête en haut. Les prendre entre les doigts et les enfoncer de 4 à 5 cm, espacées de 10 à 13 cm.
La récolte se fait en juillet ou au mois d'août, par temps chaud. Laissez l'ail sécher au soleil. Entreposez-le à l'intérieur dans des caissettes dont le fond est recouvert de papier journal.

Une superbe récolte

Nos grands-parents plantaient 50 gousses d'ail en février et 50 en mars. La récolte se faisait de la façon suivante : l'ail planté en février servait à la consommation. Celui de mars était conservé précieusement pour être replanté en novembre. La récolte était magnifique, pourquoi ne pas essayer ?

Pour lutter contre les parasites (v. jardin)

Santé

Si vous êtes sujet à des crises d'hypertension, croquez une gousse d'ail au petit déjeuner... Puis, n'oubliez pas de croquer ensuite 2 ou 3 grains de café afin d'éviter d'avoir une mauvaise haleine.

Pour faire disparaître un cor

Écrasez une gousse d'ail. Déposez un peu de vernis incolore autour du cor. Dès qu'il est sec, appliquez un peu d'ail écrasé sur votre cor et maintenez à l'aide d'un sparadrap. Renouvelez le pansement jusqu'à ce que l'intrus « rende l'âme ».
Ce procédé est également valable pour faire disparaître les verrues, mais attention, agissez avec prudence, suivant l'endroit du corps où elles se trouvent.

Pour atténuer un coup de soleil (v. amidon. pomme de terre. yaourt)

Pilez une gousse d'ail dans 4 cuillerées à soupe d'huile, d'olive de préférence (mais ce n'est pas impératif).
Appliquez 10 minutes sur le coup de soleil.

Piqûres d'insectes (v. guêpe. cerfeuil. miel. sarriette)

Après avoir vérifié que l'insecte n'a pas laissé son dard, frottez en rond l'endroit piqué avec une gousse d'ail coupée en deux.

AIMANT (v. cœur. crampe. savon)

Il faut toujours en avoir un à portée de main, c'est bien connu. Il facilite la recherche d'une aiguille égarée, et réunit en un tour de main les punaises qui viennent de s'échapper de leur boîte.

Pour les rhumatismes (v. crampes. cœur)

Souverain, mais pas sans danger pour les personnes porteuses d'une « pile » *(pacemaker)* pour régulariser le rythme cardiaque, qu'il dérègle complètement. Si vous n'avez pas ce problème, pour soulager les rhumatismes ou les crampes, installez un aimant au fond de votre lit entre les deux draps.

ALBÂTRE

Un objet en albâtre ne doit jamais être trempé dans l'eau, il serait détérioré et terni pour le restant de sa vie.
Pour nettoyer un pied de lampe ou tout autre objet en albâtre, utilisez un tampon de coton ou un tissu fin légèrement imprégné d'essence de térébenthine. Attention, travaillez sans cigarette, et la fenêtre ouverte.
Pour l'entretenir, utilisez très peu de cire liquide incolore, qui lui donnera un beau brillant et formera une couche protectrice.

ALCALI (v. ammoniaque)

ALCOOL (v. viande)

Plat flambé
Lorsque vous flambez une viande ou un dessert, éteignez la hotte aspirante, c'est impératif. Tenez dans la main droite l'allumette allumée, de la main gauche, versez rapidement sur la viande chaude une petite quantité d'alcool, déposez l'allumette sur le mets, en prenant soin d'éloigner la bouteille.
Vous pouvez aussi mettre l'alcool dans une louche chauffée sur la flamme d'une bougie (pas celle du gaz, trop importante), l'enflammer et la verser sur la viande ou le dessert.

ALCOOL À BRÛLER

Pour retirer les salissures de mouches
Frottez les miroirs, les ampoules électriques, les vitres des sous-verre, avec un tampon de coton imbibé d'alcool à brûler.
Tache de stylo bille ou d'herbe
Posez sous la tache un papier absorbant plié en quatre, imbibez un coton-tige d'alcool et tamponnez le dessus de la tache par petites touches, pour qu'elle passe sur le papier absorbant. Ne promenez pas le papier, au risque de déplacer la tache.
Pour les carrelages de salle de bains et de cuisine
Ils seront dégraissés et toujours brillants si vous les frottez régulièrement avec un tampon de coton imbibé d'alcool.

ALGUES (v. abat-jour. bain. couloir. engrais. jardin)

Si vous passez vos vacances au bord de la mer, faites des provisions d'algues.

Passez-les rapidement sous l'eau froide, puis laissez-les sécher au soleil. Lorsqu'elles sont totalement déshydratées, déposez-les dans un grand linge afin de les broyer en passant dessus un rouleau à pâtisserie. Confectionnez des petits coussins carrés de 6 cm de côté environ, remplissez-les d'algues broyées. Fermez-les par une couture.
Un petit coussin pressé dans l'eau du bain vous rappellera la bonne odeur des vacances, sera bénéfique pour votre ligne, vous fera la peau plus douce et atténuera un peu vos douleurs.

ALLUMETTES

Prudence
Ne grattez jamais une allumette face à quelqu'un, le bout soufré pourrait se détacher et brûler cette personne. Frottez l'allumette face à vous.
Elles doivent être rangées de façon à ce que les enfants ne puissent jouer avec.
Humides, elles sont inutilisables
Ne vous énervez pas ! Trempez le bout soufré dans du vernis à ongles, attendez quelques secondes, après lesquelles vous pourrez utiliser l'allumette.
Vous pouvez également placer la boîte elle-même dans le four tiède. Ou quelques secondes au four à micro-ondes.
Pour éviter qu'elles prennent l'humidité
A l'intérieur de la boîte, déposez le couvercle d'un tube de médicaments doté d'une capsule anti-humidité, puis enveloppez la boîte entière dans du papier d'aluminium, le tour est joué !
Jeu de patience (v. jeux)
Récupérez régulièrement les allumettes usagées dans une coupelle ou un bocal. Lorsque la quantité est importante, réalisez avec vos enfants des maquettes d'avions, de maisons, des meubles miniatures, des tableaux, etc.

ALUMINIUM (papier d') (v. automobile. four. insectes. jardin)

Il semble superflu de vanter les vertus des feuilles de papier d'aluminium. Elles sont devenues d'usage tout à fait quotidien, que ce soit alimentaire, d'entretien, etc.
Protection des parois du four électrique
Nettoyez bien le four, portes et parois comprises. Installez de grandes feuilles de papier d'aluminium, sauf bien entendu sur le grilloir et la porte.
Pour les fours à gaz, faites attention, l'aluminium risque de prendre feu au contact des flammes.

Les cuissons en papillotes
Disposez sur une feuille du poisson assaisonné et aromatisé, des saucisses ou des boudins piqués, des endives, des courgettes, des pommes de terre épluchées, salées, fendues en deux, beurrées, frottées à l'ail, etc. Une pomme crue évidée ou non, sucrée avec une pincée de cannelle, une banane fendue et comblée de confiture, etc. Fermez bien et enfournez. Cette méthode de cuisson préserve le goût et le parfum des aliments.
Odeurs
Enfermez les aliments à odeur forte (melon, poisson…) dans une feuille d'aluminium, avant de les mettre dans le réfrigérateur.
Pour les pâtisseries
Tapissez le moule à gâteau d'une feuille d'aluminium. Après la cuisson, il suffira de prendre la feuille pour sortir le gâteau qui, tiède, se démoulera sans se casser.
Pour le soufflé
Il tombera moins vite… si vous le couvrez de papier aluminium le temps de passer à table.
Pour les piles
Elles dureront plus longtemps si, avant de les placer dans l'appareil de radio, le réveil ou tout autre, vous les enveloppez dans un peu de papier aluminium, en n'oubliant pas de laisser dépasser les lamelles.
Plafonnier
Tapissez le fond d'un lustre ou d'un plafonnier d'une feuille d'aluminium : tout en éclairant principalement le plafond, la lumière se diffusera plus doucement.
Pour la cuisine
Pour éviter que les légumes farcis, tels les tomates, les avocats, les oignons ou les pommes de terre, ne s'écroulent pendant la cuisson, calez-les en tapissant le fond du plat de papier d'aluminium froissé.
Casserole en aluminium (v. casserole)
Un plat préparé dans une casserole en aluminium ne doit pas y demeurer au-delà de la cuisson, il s'oxyderait très vite et deviendrait impropre à la consommation.
Transporter les aliments
Pour le pique-nique, enveloppez individuellement les aliments avant de les entreposer dans la glacière. Les sacs contenant les glaçons résistent plus longtemps si vous les enveloppez d'une feuille d'aluminium.
Bac à glaçons
Il ne collera plus à la plaque du freezer si vous intercalez entre le bac et la plaque une feuille d'aluminium.
Planche à repasser
Économie et gain de temps. La chaleur sera mieux répartie si vous

disposez entre le tissu et la planche une grande feuille de papier d'aluminium.

Protéger les boutons

Avant de laver les vêtements, soit à la main, soit dans le lave-linge, protégez les boutons fragiles en les enveloppant de papier aluminium bien serré.

Pour augmenter la chaleur

Glissez une grande feuille de papier aluminium entre le mur et les radiateurs, la chaleur se diffusera dans toute la pièce.

Au jardin

Pour faire fuir les oiseaux gourmands, attachez sur les branches des arbres fruitiers de grandes bandes de papier d'aluminium qui bougeront et scintilleront dans le vent.

Pour les pucerons (v. jardin/insectes)

Lorsque vous repiquez les salades, entourez chaque pied de papier d'aluminium, la réverbération du soleil sur le papier éloigne définitivement les pucerons.

AMANDES (v. four micro-ondes)

Pour qu'elles restent fraîches : laissez-les reposer durant 4 à 5 jours dans un récipient d'eau. Vous ôterez facilement la petite peau brune si, après avoir cassé la coque, vous les plongez quelques secondes dans l'eau bouillante.

Pour les casser facilement

Faites-les chauffer quelques instants dans la poêle, elles ne résisteront pas au casse-noix.

Pour les confitures

Ajoutez quelques amandes épluchées dans les pots de confiture, ou de gelée. C'est délicieux, particulièrement avec les confitures d'abricots.

Pâte d'amande (v. dattes. pruneaux)

Elle s'achète en plaque sous sachet dans les magasins. Pour l'assouplir, utilisez le rouleau à pâtisserie. Ou mieux, une bouteille en verre remplie d'eau chaude, la pâte s'étalera plus facilement.

Beauté

Fabriquez vous-même votre lait d'amandes douces, il est souverain pour les peaux fragiles. Pour obtenir une poudre, passez au mixer 300 g d'amandes dont vous aurez retiré la peau. Ajoutez un demi-litre de lait entier. Entreposez dans un flacon au réfrigérateur. Chaque jour après votre toilette, mettez un peu de ce lait sur un gant à peine humide, et passez-le sur le corps, le visage et les mains.

AMIDON (v. bain. riz)

Fabriquez-le
Il suffit d'utiliser l'eau de cuisson du riz. Laissez-la refroidir, filtrez et conservez cette eau dans une bouteille.
Pour obtenir un bon résultat
Si vous utilisez de l'amidon en poudre, ajoutez à cette poudre une cuillerée à café de sel fin et brassez le tout avant d'immerger la pièce à amidonner. La brillance obtenue est surprenante.
Pour la peau
Ajoutez à l'eau de votre bain une tasse d'amidon, brassez l'eau jusqu'à ce que l'amidon soit bien dissous. Vous aurez ainsi la peau douce et satinée.
Pour soigner les coups de soleil
Dans un bol, formez une pâte souple avec une cuillerée à soupe d'amidon et un peu d'eau. Appliquez cette pâte sur les coups de soleil, vous serez très vite soulagé(e).

AMMONIAQUE (v. alcali. botte. canapé. cuir. fauteuil. tapis, velours)

Attention, ce produit dégage des vapeurs toxiques, ne l'utilisez jamais sans avoir éloigné les enfants, les animaux, et avoir ouvert toutes les fenêtres. Si vous le pouvez, travaillez dehors. Évitez de le respirer, protégez-vous avec un masque utilisé par les médecins, les chirurgiens ou les dentistes.
Ne l'utilisez pas sur des fibres synthétiques, le résultat serait catastrophique. Ni dans de l'eau chaude, mais froide ou tiède.
Pour nettoyer les vêtements
Il est parfois dommage de porter chez le teinturier un vêtement dont seul le col est sali par la transpiration, ou les cheveux. Économisez une ou deux séances de nettoyage en frottant doucement les cols de vestes, de tailleurs ou de manteaux avec un chiffon propre légèrement imbibé d'eau et d'ammoniaque (ou alcali) à parts égales.
Renouvelez cette opération en changeant de chiffon jusqu'à ce que le col soit propre.
Pour les vipères
Frottez les bottes (semelles comprises) avec un tampon imbibé d'alcali pur. Les vipères ne supportent pas cette odeur, ce qui ne doit pas empêcher de rester très vigilant.
Contre les piqûres de guêpes
Si vous en avez sous la main au moment où vous venez d'être piqué, frottez l'endroit avec une goutte d'ammoniaque.
Pour les lainages
Quelques gouttes mélangées à la dernière eau de rinçage leur conservera moelleux et souplesse.

Pour les vitres
Si elles sont très sales, lavez-les à l'eau tiède additionnée d'une cuillère à café d'ammoniaque pour 4 litres d'eau. Essuyez avec un bouchon de papier journal.
Tache de sang ou de jus de fruit
Si elle est ancienne et tenace, imbibez-la d'eau additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque.

AMPOULES (v. balcon. jardin. terrasse)

Ampoules électriques
Changez-les de temps en temps, neuves ou anciennes, elles consomment tout autant d'électricité. En revanche, neuves, leur rayonnement lumineux plus intense est plus agréable et facilite la lecture.
Essuyez-les régulièrement avec un tissu ou un papier absorbant légèrement imbibé d'alcool à 90°. Inutile de préciser que vous devez opérer de jour, toute lumière éteinte.
Pour parfumer une pièce (v. odeurs)
Avant de les allumer, déposez sur le sommet de chaque ampoule électrique une ou deux gouttes d'extrait de parfum, de lavande, de lavandin, de jasmin, etc. Leur chaleur diffusera cette légère odeur dans la maison.
Ampoules « halogènes »
Maniez-les avec douceur et prudence. Il est préférable de ne pas les déloger et de les dépoussiérer avec un pinceau fin, en faisant attention de ne pas les bouger. Sachez qu'il est totalement déconseillé de les toucher avec les doigts, au risque de les détériorer.
Anti-moustiques
Frottez l'ampoule avec un tampon de coton imbibé d'extrait de citronnelle, ou de géranium. Il existe dans le commerce des ampoules spéciales anti-moustiques.

ANANAS

Choisissez-le lourd, très parfumé et tendre sous le pouce près du « chapeau ».
Présentez-le comme aux Antilles, tranché dans la longueur avec l'écorce, dégustez-le avec les dents, ou bien maintenez la chair avec la fourchette à dessert, passez la lame du couteau sous l'écorce puis dégustez chaque bouchée.

ANCHOIS

Pour les dessaler
Faites-les tremper une nuit dans du lait.

ANGUILLE (v. pêche/poisson)

Pauvre pêcheur... qui ne sait jamais comment exterminer une anguille lorsqu'il la sort de l'eau. Aucune méthode ne semble très efficace pour qu'elle ne souffre pas « avant de rendre l'âme » : la pincer sous la tête, l'assommer, etc. Chacun y va de son conseil sans pour autant qu'il soit radical. Elle meurt en général d'une longue agonie. Bien que roulée énergiquement dans le sable...
Ne dépouillez pas les petites anguilles ou civelles, faites-les frire directement après les avoir lavées à l'eau courante. Attention qu'elles ne s'échappent pas par la grille de l'évier.
En revanche, les plus grosses, destinées à être cuisinées, doivent être dépouillées. Rien de plus facile, il suffit à l'aide d'un couteau très pointu et bien aiguisé de décoller la peau juste sous la tête. Tenez cette peau fermement avec un chiffon, puis tirez rapidement jusqu'à la queue.

ANIMAL (v. chien)

Savoir-vivre : lors d'une invitation, n'imposez jamais votre animal. Si l'on ne vous propose pas de venir avec votre chat ou votre chien, arrangez-vous pour le faire garder pendant les vacances ou ce week-end-là.
Il faut aussi savoir que l'animal n'est pas le maître à la maison, un peu d'éducation lui est nécessaire.
Ne confiez pas votre animal en garde sans lui laisser « ses objets personnels », sa corbeille, son jouet préféré, son coussin ou tout autre objet familier. Il se sentira plus à l'aise et plus « sécurisé ».
Votre chat ne dispersera plus les petits graviers de sa litière si vous disposez sous son plat un morceau de moquette, sur lequel il s'essuiera automatiquement les pattes.
Il est acrobatique de faire avaler un comprimé à un chat. Si vous ne réussissez pas à déposer le médicament au fond de la gorge, essayez ce « truc » : écrasez le comprimé dans très peu de lait, d'eau ou de bouillon. Trempez la patte de votre chat dans ce liquide. Instinctivement, il se léchera ; recommencez jusqu'à la dernière goutte.
Il ne fera plus ses griffes aux endroits où vous aurez saupoudré un peu de poivre, il n'aime pas du tout éternuer !
S'il s'attaque aux voilages ou aux doubles-rideaux, ajoutez 3 cuillerées à café de poivre fin dans l'eau de rinçage, c'est également efficace.

Les puces n'envahiront plus son beau pelage, si vous mettez dans sa corbeille des tampons de coton imbibés d'extrait de lavandin, des graines de lavandes, ou des feuilles de fougères fraîches ou sèches.
Votre chien gardera un beau pelage si vous ajoutez à sa nourriture, une fois par semaine, une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Tache d'urine sur la moquette

Absorbez au maximum avec une serpillière sèche, ou un gros tampon de papier absorbant, versez de suite de l'eau Perrier sur la tache. Laissez sécher: aucune tache ni auréole, c'est étonnant. Bien sûr, il faut toujours avoir une bouteille de Perrier à la maison.

Un peu de discipline

Votre animal, chien ou chat, n'est pas discipliné et urine où bon lui semble. Sachez qu'il adore l'odeur d'eau de Javel, donc lavez son plat à l'eau javellisée.
En revanche, il déteste l'ammoniaque. Mettez quelques gouttes sur des petits morceaux de coton à l'endroit où votre animal a décidé, malgré vous, de se laisser aller. Pour tenter de faire disparaître les taches d'urine anciennes, frottez-les avec un tampon d'eau ammoniaquée : 1 volume pour 6 d'eau.

Les tiques (v. chien)

Pour retirer les poils d'animaux (v. éponge)

A l'époque où votre animal perd ses poils, gare où ils atterrissent !
Humidifiez une éponge synthétique, passez-la sur les endroits où votre chat décide malgré les interdits de se prélasser. Accoudoirs, fauteuils, banquettes et tapis seront très rapidement débarrassés des poils.
Une brosse, glissée à l'intérieur d'une jambe de collant ou de bas, est également très efficace.

AOÛTAT ou ACARIEN (v. insectes)

Catastrophe, le mot n'est pas trop fort, compte tenu des réactions que l'un et l'autre provoquent: d'énormes boutons, ou des plaques qui démangent plusieurs jours sans discontinuer. Faites-les fuir en pulvérisant les pelouses, le coin des enfants et le terrain de jeux d'une solution soufrée achetée dans le commerce. Renouvelez cette opération plusieurs fois, jusqu'au mois d'octobre. C'est radical.
Une à deux fois par an, pulvérisez sur les moquettes et les matelas un produit spécial, pour éviter que ces insectes ne s'installent dans la maison.

Pour atténuer les démangeaisons

Les aoûtats se glissent profondément sous la peau. Les brûlures sont insoutenables, les enfants et les bébés n'y échappent pas. Pour tenter de les déloger, imbibez les petits boutons de vinaigre blanc. Bien sûr, il faut recommencer souvent, principalement avant le coucher.

AQUARIUM

Il n'est pas utile qu'aux poissons rouges. Rond et peu important, vous le poserez dans la salle de bains, rempli de cailloux, de coquillages et d'algues séchées. Il vous rappellera « la bonne odeur » des vacances.
Il met en valeur un bouquet printanier, ou de roses « anciennes ». Piquez les tiges dans du sable, des petits cailloux, ou un pique-fleurs.
Vous pouvez y installer des petits savons parfumés.
Également les boules de coton à démaquiller.

Pour les poissons

De temps en temps, l'eau peut avoir une couleur blanchâtre, ce phénomène vient d'une nourriture trop abondante. Dans ce cas, extirpez les poissons que vous installerez « confortablement » dans un autre récipient. Lavez l'aquarium à l'eau légèrement vinaigrée, frottez les parois et rincez plusieurs fois avant d'y remettre les poissons.
L'eau est foncée, légèrement brunâtre : changez l'aquarium de place, car il manque de lumière.
Si l'eau verdit, c'est qu'il est trop exposé à la lumière.

ARAIGNÉE (v. aussi insectes)

Certaines personnes la détestent, d'autres trouvent à l'araignée beaucoup d'élégance et sont fascinées devant la construction d'une toile.
Cela dit, dans la maison, leur compagnie n'est pas très agréable. Évitez leur visite en badigeonnant de vinaigre blanc le tour des fenêtres et des portes. Bien sûr, vous devrez certainement recommencer plusieurs fois.
Ou encore : dans 10 litres d'eau, faites dissoudre un demi-paquet d'alun de potassium (vendu en pharmacie) puis badigeonnez à l'aide d'un pinceau ou d'un pulvérisateur les encadrements de portes et de fenêtres. En principe, les araignées n'approcheront pas de sitôt.
Il faut savoir qu'elles détestent l'odeur de feuilles de tomates. Si vous en cultivez dans votre jardin, disposez des bouquets de feuilles dans les pièces où les araignées ont élu domicile.
Installez des jardinières de géraniums sur le bord des fenêtres. Elles n'apprécient pas non plus l'odeur de tabac, et encore moins le jus obtenu en laissant macérer 2 grosses poignées de tabac dans 2 litres d'eau.

Piqûre

Frottez l'endroit douloureux avec un morceau de coton imbibé d'eau et de quelques gouttes d'ammoniaque. Renouvelez cette opération dès que la douleur se manifeste à nouveau.

Au jardin : les araignées rouges
Ce sont celles qui dévorent vos plantations avant vous, et apprécient particulièrement les petites carottes bien tendres.
Voici une solution radicale pour qu'elles n'approchent pas : lorsque vous semez, ajoutez des graines de radis aux graines de carottes.
Si vous n'y avez pas pensé, saupoudrez les petits semis d'un peu de suie, ou pulvérisez une solution légèrement soufrée. Ou encore, arrosez-les dès le matin d'eau nicotinée.

ARBRE (v. abricot. avocat. citron. datte. figuier. jardin/arbre. pêcher)

Si la mousse envahit les troncs, éliminez-la en frottant avec une éponge métallique douce, utilisée habituellement pour récurer les casseroles.
Ne laissez pas le lierre et les herbes se nourrir de l'écorce, arrachez-les et nettoyez le tour du pied. En aérant la terre, les racines respirent et les arbres ne s'en portent que mieux.
N'hésitez pas à retirer les surgeons qui appauvrissent les arbres fruitiers.
Les jeunes troncs et les lapins
Protégez la base des troncs par des bouteilles en plastique fendues dans la hauteur, ou des protections spéciales vendues dans le commerce. Les lapins ne seront plus tentés de dévorer l'écorce tendre, qu'ils affectionnent particulièrement.
Si l'écorce se fendille
Soignez la fente en la creusant. Dégagez-la jusqu'à ce que le bois soit sain, désinfectez et mastiquez pour cicatriser la « plaie » avec un goudron spécial, ou en y coulant de la cire ou de la bougie à la cire d'abeilles.
Recouvrez toujours une cicatrice pour éviter que l'eau ne s'infiltre, ce qui favoriserait le pourrissement de la branche.
Plantation
C'est bien connu : « A la Sainte-Catherine, tout bois prend racines ». Les arbres fruitiers ou décoratifs doivent être plantés à cette période, le 25 novembre.
Pour protéger les racines du gel
Découpez des plaques de polystyrène de 50 à 60 centimètres de diamètre. Coupez un rayon, découpez un cercle intérieur, glissez la plaque autour du pied de l'arbre. Recouvrez la plaque de terre pour la maintenir, les jours de grand vent.
Taille
Provoquez la formation de nouveaux bourgeons en taillant vos arbres fruitiers au début de l'hiver.

Envahis par les araignées
Pulvérisez une fois par semaine les arbres attaqués avec le mélange suivant, jusqu'à ce que les feuilles aient atteint leur taille normale :
- 150 litres d'eau
- 2 kg 1/2 de farine blanche
- 4 tasses d'eau de beurre (vendue sous le nom de babeurre au rayon laitages des magasins). Diluez ce mélange avant de remplir le pulvérisateur.

ARCEAU (v. cintre)

Suspendre un pantalon
Lorsque vous suspendez un pantalon à un arceau, adoptez la solution suggérée par notre croquis (jambes croisées l'une par-dessus l'autre).

Arceaux porte-vêtements
Si vous suspendez des vêtements légers à des arceaux glissants, ils auront tendance, au moindre déplacement, à glisser et tomber sur le sol. Vous pouvez pallier cet inconvénient en entourant la partie haute de votre arceau d'un ou de plusieurs anneaux de caoutchouc qui assureront une très bonne adhérence.
Rembourrer un arceau
Assurez à votre veston, votre veste de tailleur ou votre manteau un grand confort qui rendra impossible toute déformation : entourez la partie haute de l'arceau d'un enrouleur capitonné, confectionné avec une étoffe épaisse coupée en bandes et calculée à la largeur de vos épaules.

ARDOISE (v. dallage. carrelage. sol)

Pour entretenir les sols en ardoise, utilisez de l'eau tiède fortement javellisée. Rincez rapidement, plusieurs fois à la même température.
Lorsque le sol est bien sec, et si vous souhaitez qu'il brille, frottez-le avec un mélange d'huile de lin (60 %) et d'essence de térébenthine

(40 %). Laissez agir 1 à 2 heures, puis lustrez au chiffon de laine. Bien sûr, vous travaillerez toutes fenêtres ouvertes, sans cigarette. Pendant cette opération, éloignez les enfants et les animaux.

ARÊTE (v. oseille. poisson)

Ne vous énervez surtout pas si vous avez une arête piquée dans la gorge. Mangez tout de suite une grosse boule de mie de pain ; bien mâchée, en principe, elle emportera l'arête qui se dissoudra dans l'estomac. Sinon, appelez le SAMU !...

ARGENTERIE (v. métaux. oseille. rhubarbe. suie)

Protégez-la
Rangez les couverts à l'abri des chocs et de la lumière. Fabriquez vous-même un tiroir gainé. Procurez-vous dans le commerce des ramasse-couverts en plastique ou en bois et gainez-les de tissu en velours adhésif.
Pour lui redonner de l'éclat
Trempez objets et couverts en argent dans l'eau de cuisson des pommes de terre, de l'oseille, des épinards ou de la rhubarbe.
Argenterie piquée
il est difficile de faire disparaître les piqûres noires qui abîment l'argenterie. Cependant, tentez l'expérience suivante : frottez les objets piqués avec du dentifrice blanc en tube, à l'aide d'une brosse à dents souple. Rincez et essuyez.
Et si vraiment l'objet est très sale, laissez-le tremper quelques minutes dans du vinaigre chaud. Puis rincez sous l'eau claire, essuyez et séchez au sèche-cheveux. Ensuite, cirez-le avec une cire incolore, faites briller au chiffon doux non pelucheux.

ARGILE (v. carrelage. sol)

Pour ôter une tache grasse sur le carrelage
Préparez une pâte souple avec de l'eau et de l'argile blanche ou verte, peu importe. Étalez cette pâte sur la tache en massant bien, laissez agir quelques heures, lavez plusieurs fois. En principe, si la tache n'est pas trop ancienne, elle doit disparaître, sinon recommencez.
Santé
Inutile de vanter toutes les vertus des cataplasmes d'argile appliqués régulièrement sur les endroits douloureux, genoux, doigts, torticolis et autres.

ARME

Celle-ci doit toujours être rangée hors de portée des enfants, c'est impératif. Lors du retour de chasse, le fusil doit être cassé sur le bras et débarrassé des cartouches. Il est correct de ramasser les cartouches vides. Il existe un savoir-faire élégant et des principes que les chasseurs doivent parfaitement connaître.

Rouillée

Protégez le bois par du papier collant, frottez délicatement les pièces rouillées avec une éponge à vaisselle en Nylon, côté souple et fin, imbibée d'huile de table. Essuyez bien, puis rangez l'arme.

ARMOIRE (v. objet pesant)

Les armoires de nos grand-mères nous ont laissé un délicieux souvenir, quant à la façon dont elles étaient rangées et à leur odeur délicate. Pour la retrouver, disposez entre le linge des petits sachets de graines de lavande, sur lesquels vous appuierez de temps en temps. Accrochez une orange entièrement piquée de clous de girofles, elle dispensera un délicat parfum qui n'a rien à voir avec l'odeur seule du clou de girofle, et éloignera les mites.

Les boules de bois de cèdre empêchent la visite des mites ou de tout autre insecte. Elles ont l'avantage de ne laisser aucune odeur.

Utilisez l'intérieur de la porte en installant une ou plusieurs tringles qui recevront les nappes, les collants, les cravates ou les ceintures.

Pour la déplacer

Sauf si vous êtes déménageur et que vous connaissez la technique la plus rationnelle, il n'est pas évident de déplacer une armoire. Si l'armoire est posée sur du parquet, du lino ou du carrelage, installez sous chaque pied des morceaux de feutre ou de lainage. Si elle se trouve sur de la moquette, utilisez des morceaux de plastique rigide, ou des pochettes plastifiées. Ou encore, glissez sous chaque pied des fonds de bouteilles en plastique.

AROMATES (v. herbes aromatique et rubrique correspondante)

Pour une bonne conservation, elles doivent être coupées aux ciseaux, le matin sous le soleil.

Faites-les sécher sur un torchon propre dans un endroit sec. Ensuite pulvérisez-les, ou installez-les entières à l'abri de la lumière, dans des bocaux en verre propres et secs.

Congelées

Lavez les branches d'estragon, de thym, de menthe poivrée, etc. Lorsqu'elles sont bien sèches, mettez-les au congélateur dans des sachets bien fermés, pour qu'elles ne diffusent pas leur parfum sur les

autres aliments.

Pour les conserver sèches (v. légumes)

Poudre d'aromates

Vous l'obtiendrez facilement grâce aux herbes aromatiques séchées. Réduisez-les en poudre en utilisant votre moulin à café électrique. Versez cette poudre dans un flacon en verre ou un pot en terre, posez-le sur l'étagère de la cuisine, vous l'aurez à portée de main pour parfumer vos grillades ou vos petits plats cuisinés.

Aromates en boule

Disposez des herbes de Provence dans une boule à thé plongée dans les courts-bouillons, vous éviterez ainsi d'en retrouver quelques fragments sous la dent...

Clou de girofle (v. dent girofle)

Si son parfum agrémente un plat, il est désagréable lorsque nous le croquons au hasard d'une bouchée. Pour éviter les mauvaises rencontres, piquez le clou dans un oignon cru, ou une boule de mie de pain très serrée.

ARROSAGE (v. jardin)

L'arrosage se fait toujours en fin de journée, c'est bien connu : si vous arrosez sous le soleil, les plantes, les fleurs et les feuilles grilleront immanquablement.

Pour éviter de tenir le tuyau indéfiniment, installez votre arrosoir devant la planche de salades, ou sur la pelouse. Posez le tuyau d'arrosage à l'intérieur du pommeau de l'arrosoir, celui-ci transformera l'eau en pluie légère. Il vous suffit de déplacer l'arrosoir de temps en temps, la corvée est simplifiée.

ARTICHAUT

Savoir-vivre: lors de repas importants, il est préférable de ne présenter que les fonds. En famille, chacun prend l'artichaut dans la main, trempe chaque feuille dans la sauce, et les pose sur le bord de son assiette. Ensuite, on enlève le foin central et on déguste le fond coupé en morceaux.

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau bouillante : 30 à 45 minutes suivant leur grosseur. En cocotte : 40 minutes environ. Au four à micro-ondes : 10/12 minutes.

Par personne

Un artichaut de 250 grammes environ ou 2 petits. Ne coupez pas la queue, cassez-la enfin d'en extraire un maximum de fibres.

N'hésitez pas à les consommer lorsque l'extrémité des feuilles est sèche, au contraire, ils sont plus parfumés.

Ne les placez surtout pas à côté des œufs, ils ne font pas bon ménage, l'artichaut liquéfie les jaunes.

Si vous utilisez les fonds

Arrosez-les immédiatement de jus de citron, ils ne s'oxyderont pas.

Pour les conserver frais quelque temps

Faites tremper les tiges dans un récipient rempli d'eau sucrée, que vous changerez chaque jour, après avoir légèrement coupé les tiges.

Vous pouvez aussi les enfermer individuellement dans un sac plastique.

Pour les congeler

Il est conseillé de ne congeler que les fonds. Enlevez les feuilles et le foin, plongez les fonds dans une eau bouillante salée additionnée d'un jus de citron, pendant 3 minutes après la reprise de l'ébullition.

Rafraîchissez-les rapidement sous l'eau froide. Séchez-les bien. Posez-les sur un plateau sans qu'ils se touchent, dans le congélateur. Vous les disposerez en sachets le lendemain, ils se conservent 8 à 10 mois.

Pour décorer

Laissez-les fleurir (pas trop). Coupez de longues tiges, pendez-les la tête en bas dans un endroit bien aéré et sec. Lorsqu'ils seront déshydratés, disposez-les dans un vase sans eau ; ils composeront un superbe bouquet d'hiver.

Sur une table de fête (v. bougie. Noël)

Creusez le centre d'un artichaut frais, passez-le à la peinture dorée ou argentée vendue en bombe au moment des fêtes. Laissez sécher, puis installez au centre une grosse bougie. Vous obtiendrez des « bougeoirs » décoratifs et originaux pour décorer votre table de réveillon.

Au jardin

Ils se cultivent sans problème, bien exposés au soleil. Paillez-les dès les premières gelées. N'hésitez pas à dédoubler les pieds, ils repartent sans difficulté.

Pour obtenir de gros artichauts

Lorsqu'ils ont une jolie petite mine, fendez en croix la tige en dessous, et glissez deux fins bâtonnets de noisetiers, ou deux allumettes.

Santé

Les feuilles donnent une excellente tisane pour soigner les maladies hépatiques. Cette tisane aux vertus diurétiques permet également d'abaisser le taux de cholestérol et d'urée. Si vraiment l'amertume ne vous séduit pas, sucrez avec un peu de miel.

Ce qui ne vous prive pas de déguster ce légume dans sa plus grande partie, puisque vous n'utiliserez pour cette tisane que le haut des feuilles coupé en petits morceaux et séché. Faites bouillir 3 minutes 1 cuillère à soupe de feuilles coupées, laissez infuser 3 minutes. Filtrez et buvez 1 tasse avant le repas du soir et 3 tasses réparties dans la

journée en cas de malaise digestif.

ASPERGE

Savoir-vivre : il n'y a que chez soi que l'on peut prendre l'asperge avec les doigts pour mordre dedans. Invité, il faut se contenter de ne déguster que les pointes coupées à l'aide du couteau et de la fourchette. C'est frustrant... mais éducation oblige.

Par personne

Prévoyez environ 8 belles asperges bien fermes, brillantes et sans taches, signes de fraîcheur.

Temps de cuisson pour 500 g

A l'eau bouillante: 15 à 20 minutes suivant la grosseur. Au four à micro-ondes : 10/12 minutes.

Pour les éplucher

Il est conseillé de les éplucher en partant du pied, et non de les gratter en partant de la pointe : vous pourrez de cette façon les déguster sans laisser de déchets filandreux.

Pour les cuire

Plongez-les dans l'eau bouillante salée, enveloppées d'un linge la tête en haut.

Pour les conserver 2 à 3 jours

Uniquement si elles sont très fraîches, laissez-les en botte, coupez les tiges sur 1 à 2 centimètres, et disposez-les dans un vase rempli d'eau.

Pour les servir

Elles doivent être présentées sur une serviette blanche, ou un torchon impeccable, plié et posé au fond du plat : il absorbera l'eau qu'elles contiennent.

Au jardin

Pour lutter contre la mouche d'été qui dévore les asperges et les assèche totalement : dès que vous l'apercevez, coupez les tiges et brûlez-les pour éviter la contagion.

Santé

L'asperge étant un légume très diurétique, les personnes atteintes de problèmes urinaires ou rénaux doivent en manger raisonnablement.

ASPIRATEUR

Plus vous en prendrez soin, plus il vous rendra service. N'oubliez pas de vider régulièrement le sac. Sinon, lorsqu'il est trop plein, le moteur de l'appareil chauffe et s'épuise inutilement. Retirez les amas de poussière qui se logent dans les brosses et les roulettes, à l'aide d'une pince à épiler longue et pointue.

Votre maison sentira bon si vous introduisez dans le sac neuf un

morceau de coton imbibé d'extrait de lavandin ou tout autre parfum.
Votre aspirateur mérite aussi un petit coup d'éponge de temps en temps.
Ne lavez jamais le sac à poussière en feutre, il perdrait son pouvoir filtrant. Secouez-le tout simplement dans un grand sac en plastique, pour éviter de disperser et de respirer toute la poussière.

Si les tuyaux sont bouchés

Il vous suffit de passer un bâton et de pousser le bouchon de poussière logé à l'intérieur des tuyaux.

ASPIRINE (v. taches)

Médicament miracle, sauf pour les personnes qui souffrent de l'estomac, l'aspirine a également d'autres utilisations pratiques.

Pour les taches de sang

Diluez un comprimé dans une cuillère à soupe d'eau froide, et tamponnez la tache à l'aide d'un chiffon propre.

Pour les fleurs coupées

Vos fleurs faneront beaucoup moins vite si vous ajoutez un comprimé d'aspirine à l'eau du vase.

ASSIETTE (v. vaisselle)

Savoir-vivre : les assiettes salies se retirent par la droite et sont remplacées par les propres par la gauche des convives. Chacun fait comme il le veut, mais il est agréable de changer plusieurs fois d'assiettes au cours d'un repas. Surtout si l'on possède un lave-vaisselle...

Si elle est fêlée

Rien de plus simple que de réparer une assiette en l'immergeant dans une casserole de lait, laissez bouillir environ 1 heure. Attendre que le lait soit bien refroidi avant de retirer l'assiette, résultat : la fêlure a totalement disparu.

ASTRAKAN (v. fourrure)

AUBERGINES (v. jardin. légumes)

Sachez les choisir

Elles doivent être bien gonflées, fermes et très brillantes. L'aubergine longue, un peu plus noire que la ronde, a un goût plus fort.

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau bouillante : 15 à 20 minutes suivant la grosseur. Au four à micro-ondes : 10/12 minutes.

Pour qu'elles ne noircissent pas
Épluchez-les avec un couteau à lame inoxydable.
Pour les conserver sèches (v. légumes)
En sauce (caviar d'aubergines)
Coupez en deux dans la longueur 3 à 4 petites aubergines, épépinez-les. Posez-les sur le gril. Lorsque la chair est tendre, retirez-la à l'aide d'une petite cuillère, et arrosez tout de suite d'un jus de citron non traité. Mélangez. Déposez cette chair dans le bol d'un mixer avec 3 gousses d'ail dont vous aurez pris soin d'ôter le germe. Salez, poivrez. Mixez quelques secondes.
Versez le mélange dans une coupelle, puis incorporez comme pour une mayonnaise, 5 à 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Cette sauce relève le goût des œufs durs, et peut également être présentée à l'apéritif sur des petits croûtons grillés.
Si vous les faites frire
Coupez les aubergines en rondelles d'un 1/2 centimètre d'épaisseur, déposez-les dans une passoire, puis arrosez-les d'eau légèrement salée. Au bout de 3 heures environ, elles auront dégorgé leur jus noir. Déposez-les sur un papier absorbant. Elles sont prêtes à être frites.
Au jardin (v. oeillets d'Inde. tomates)
Si vos plants d'aubergines sont attaqués par la mouche blanche, pulvérisez (sur les feuilles uniquement) une solution légèrement nicotinée. Pour lutter contre les pucerons, faites la même chose. Agissez rapidement tôt le matin, 3 fois dans la même semaine. Les œillets d'Inde protègent les plants d'aubergines de « presque » toutes les maladies et insectes. Pour obtenir une belle récolte, n'hésitez donc pas à planter des œillets d'Inde entre chaque pied d'aubergine.
Santé
Si vous retournez les rondelles d'aubergines dans un blanc d'œuf légèrement battu, elles absorberont moins de gras et seront plus digestes.

AUTOCOLLANT

Les enfants ont la fâcheuse habitude d'en poser où bon leur semble. Pour les retirer facilement, utilisez votre sèche-cheveux jusqu'à ce qu'ils se décollent. De cette façon, la colle reste sur le dessin et ne laisse aucune trace sur le support.

AUTOMOBILE (v. guêpe. voiture)

Savoir-vivre : si vous n'avez pas de garage et que le soir vous devez garer votre voiture près du trottoir, pensez aux personnes qui dorment, évitez de claquer les portes à toute volée, elles se ferment

tout aussi bien de façon discrète. Le matin tôt, ne faites pas ronfler indéfiniment le moteur, partez discrètement.

Éblouissement

Enveloppez le rétroviseur d'un morceau de bas ou du pied d'un collant en Nylon, vous ne serez plus gêné par les phares des voitures qui vous suivent.

Chromes (v. journaux)

Frottez-les avec un mélange de blanc d'Espagne et quelques gouttes d'alcool à brûler, laissez sécher. Polissez soit à la peau de chamois, soit avec un chiffon épais.

Gel

Protégez le pare-brise avec un journal entier bien calé entre les essuie-glace. Cela vous évitera les matins d'hiver de « gratter » la glace et de vous geler le bout des doigts (pas très agréable pour commencer la journée).

Le givre disparaît rapidement, lavé à l'eau très salée. Pensez à glisser quelques grains de sel dans le lave-vitre.

En cas de fortes gelées nocturnes, disposez une feuille de papier d'aluminium sur le radiateur. Pensez à l'enlever avant de partir.

Rétroviseur

Pour éviter les vibrations, intercalez une rondelle de caoutchouc ou de bouchon de liège entre le rétroviseur et les vis.

Serrure

Au moment des fortes gelées, pensez le soir à glisser quelques gouttes de glycérine dans la serrure. S'il est trop tard, chauffez la clef à l'aide d'un briquet, recommencez jusqu'à ce que la serrure soit totalement dégelée.

Soleil

Vous ne laverez pas votre voiture en plein soleil, certaines peintures fragiles risqueraient de craqueler.

Voiture confortable

Un nettoyage à l'aspirateur est nécessaire pour retirer les poils d'animaux, les cendres de cigarettes, les papiers tombés ici et là.

On doit toujours y trouver une bouteille d'eau, des chiffons, des mouchoirs en papier, un rouleau de papier absorbant, des gants de travail pour éventuellement changer une roue sans se tacher les mains.

Les enfants

Au risque de les asphyxier, ne jamais au grand jamais, fumer en voiture en leur présence. Cela relève d'une totale inconscience de la part des parents.

AVOCATS

Sachez les choisir

Ils doivent être lourds dans la main et ne présenter aucune tache.
Ne les entreposez jamais au réfrigérateur, la chair noircirait et serait peu appétissante.

Pour les faire mûrir

Enveloppez-les dans du papier journal. En principe, après 2 à 3 jours, ils sont mûrs à point.

Pour qu'ils ne noircissent pas

Lorsque vous les aurez ouverts en deux, ôtez le noyau, et avant tout assaisonnement, arrosez-les d'un filet de jus de citron, non traité de préférence.

En légumes chauds

Ils agrémentent les rôtis, les viandes blanches cuites au four ou les volailles. Il suffit de les éplucher, retirer les noyaux, les couper en 4 et de les déposer dans le plat 5 à 10 minutes avant la fin de la cuisson. Vous serez agréablement surpris du résultat.

En dessert

Réduisez en purée 3 avocats bien mûrs, ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre ou un peu de miel, une pincée de cannelle, mélangez le tout énergiquement avec 2 ou 3 cuillers à soupe de lait concentré. Après 3 heures environ au réfrigérateur, dégustez accompagné de biscuits secs peu sucrés.

En sauce

Passez la chair d'un avocat quelques secondes au mixer, ajoutez 5 à 8 grains de poivre vert et la pulpe d'un citron. Puis, dans une coupelle, mélangez cette purée avec un jaune d'œuf, une pincée de sel et 30 cl de crème fraîche. Cette sauce accompagne les petits légumes crus du printemps.

Plante décorative

Grâce au noyau, vous obtiendrez une jolie plante verte qui peut très vite se transformer en arbrisseau. Il sera tout à fait possible de le replanter au jardin (à l'abri des courants d'air, en prenant la précaution de le pailler l'hiver).

Pour cela, nul besoin d'être expert en jardinage : coupez un peu le haut du noyau, faites une incision en croix sur son talon. Piquez-le de 4 épingles et posez-le dans un verre, dans lequel il trempera constamment 3 semaines au moins. Veillez à ce que le niveau de l'eau reste constant. Bientôt, le noyau fendu laissera apparaître une petite racine et une petite pousse en son milieu. Lorsque la racine sera bien développée, plantez l'avocat dans un pot de 20 cm de diamètre au plus, dans un mélange de tourbe et de terreau. Arrosez 2 fois par semaine modérément. Lorsque la pousse aura atteint 13 cm environ, coupez-la au-dessus des premières feuilles. Attendez quelque temps et vous aurez mis au monde une très jolie plante (qui déteste les courants d'air).

Beauté
Évitez que le froid ne dessèche votre peau en appliquant sur votre visage, une ou deux fois par semaine, un masque obtenu par le mélange de la pulpe d'un demi-avocat avec un peu d'huile d'olive. Ce mélange est également bénéfique pour les cheveux très secs, posé une 1/2 heure avant le shampooing.
Santé
Attention aux calories, l'avocat est « nourrissant ».

AZALÉE

Vous pouvez admirer longtemps les délicates fleurs de cette plante. Pour cela : si vous utilisez l'eau du robinet pour l'arroser, attendez qu'elle soit à température ambiante, ajoutez quelques gouttes de citron, ou de vinaigre pour neutraliser le calcaire. Coupez les fleurs fanées. Lorsque vraiment « elle n'en peut plus », coupez les branches de 5 à 10 centimètres, installez votre azalée dans le jardin. A l'abri du soleil et des courants d'air, arrosée régulièrement, elle refleurira au printemps suivant. Protégez-la des gelées en l'enveloppant de papier journal, recouvrez le tout d'un sachet plastique épais dans lequel vous aurez fait quelques trous pour laisser passer l'air, maintenez ce sachet avec des cailloux.

B

Bac à glaçons *(v. aluminium)*

Bagages *(v. cuir. valise. voyage)*

Bague *(v. bijoux)*

Baignoire *(v. évier. lavabo. rouille)*

Bain *(v. amidon. algues. buée. électricité. sauge. transpiration. téléphone. verveine...)*

Balai

Balance *(v. équivalences)*

Balancelle

Balcon

Balle de ping-pong

Ballon et bouée

Bambou *(v. cloison. oseille)*

Banane

Barbecue

Basilic *(v. insectes)*

Bateau *(v. nœuds. pain)*

Béchamel

Beignets

Belette *(v. fouines. taupes)*

Bette ou Blette

Betterave

Beurre *(v. noix. sardine)*

Bibelot ou objet précieux *(v. métaux)*

Biberon

Bibliothèque *(v. bruit couloir. escalier. livre)*

Bière *(v. beignet. crêpe. jardin. limace)*

Bigorneaux

Bijou *(v. argenterie. bague)*

Biscotte

Biscuit

Blatte *(v. cafard. insecte)*

Bleuet *(v. camomille)*

Bocaux

Bois *(v. meubles)*

Bois doré

Boisson d'été *(v. fénette ou frénette)*

Boisson d'hiver

Boîte

Bottes *(v. chaussures. cuir)*

Bosse

Bouche-à-bouche *(v. premiers secours)*

Bouchon *(v. bocaux. bouteille. liège)*

Bougeoir *(v. électricité. jeux. Noël. potiron)*

Bougie

Bouilloire

Bouillon

Bouillote

Bouquet *(v. fleurs. vase)*

Boussole

Bouteille en plastique *(v. arbre. jardin. guêpe)*

Bouteille en verre

Bouton *(v. couture. jeux d'enfants)*

Bras

Bricolage *(v. clous et vis. outils. perceuse)*

Brik

Brioche

Brique

Broche

Brochet *(v. poisson)*

Brocolis *(v. choux)*

Broderie

Bronzage *(v. amidon. plage. pomme de terre. yaourt)*

Bronze *(v. bibelot métaux. meubles)*

Brosse

Bûche *(v. cheminée. fabrication d'un sac)*

Bruit *(v. automobile. bibliothèque. chien. liège. mobylette)*

Brûleur *(v. cuivre. four. gaz)*

Brûlure *(v. amidon. carotte. groseille. miel. oignon. pomme de terre. savon. yaourt)*

Buée *(v. automobile. bain. savons. voiture)*

Bulbe *(v. dahlias)*

BAC À GLAÇONS

Pour qu'il ne colle pas au freezer
Intercalez entre le bac et l'étagère une feuille d'aluminium, ou frottez le dessous du bac avec une bougie.

BAGAGES (v. cuir. valise. voyages)

Entretien
Après chaque utilisation, dépoussiérez l'intérieur, videz les poches et huilez légèrement les serrures à l'aide d'un coton-tige ou d'un pinceau très fin, en prenant garde de ne pas tacher le cuir.
Valises ou sacs en toile
Frottez les endroits noircis et les traces de doigts avec une éponge imbibée d'eau à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'ammoniaque. Certains sacs se lavent en machine, ainsi que les trousses de toilette et de maquillage (trop souvent négligées).
Pour protéger les bagages en cuir
Dans une toile de lin ou de jute très serrée, fabriquez une housse qui enveloppera la valise, vous la fermerez par des petits liens noués. Ainsi protégées, les valises voyageront sans encombre et ne souffriront ni des intempéries ni des chocs.
Personnaliser les bagages
Vous les retrouverez plus facilement sur les tapis roulants des aéroports, si vous collez dessus vos initiales, des bandes de couleur ou des motifs autocollants.

BAGUES (v. bijoux)

Elles sont parfois difficiles à enfiler sur le doigt, particulièrement en fin de journée.
Elles glisseront sans difficulté si, après avoir trempé votre main dans l'eau bien froide, vous passez sur votre doigt un peu de lait à démaquiller, faites la même chose pour les retirer.
Si malencontreusement votre bague vous échappe et tombe dans le siphon du lavabo : ne vous énervez pas, à l'aide d'une clef à écrou, dévissez le siphon, et récupérez tout simplement votre bijou. Prévoyez un récipient à poser sous le siphon pour récupérer l'eau qui y stagne.

BAIGNOIRE (v. évier. lavabo. rouille)

Ne laissez pas le tartre s'installer autour des robinets, ni sur les parois. Il suffit après chaque bain d'essuyer correctement la robinetterie, et de passer un bon coup d'éponge à l'intérieur de la baignoire. « Pour parfaire la chose », nettoyez-la une fois par semaine environ avec une éponge imbibée de vinaigre blanc chaud, coupé avec la même quantité d'eau. Ainsi, elle aura toujours un air « propret » et accueillant.

Les rayures et les éclats

Il est pratiquement impossible de réparer soi-même des rayures profondes. Il existe dans le commerce des pâtes à polir qui résolvent ce problème. Suivez bien le mode d'emploi.

Cependant, vous pouvez les camoufler avec le produit blanc utilisé dans les bureaux pour dissimuler les fautes de frappe. Ce produit doit être appliqué sur les rayures et les éclats, uniquement lorsqu'ils sont très secs, sinon il ne tient pas. Il est vrai que le résultat n'est pas parfait, puisque ce blanc n'est jamais du même blanc que la baignoire. Mais faute de mieux...

Tache de rouille

Frottez les taches avec du sel fin, ou un chiffon imbibé d'ammoniaque additionné de savon en paillettes.

Si elle est bouchée

Il n'est pas si simple d'accéder à la trappe. Donc, avant d'entreprendre tout travail, essayez de déboucher la baignoire à l'aide d'un fil de fer dont vous aurez rabattu une extrémité, ou un goupillon long et très fin. Vous pouvez également, après avoir rempli à demi la baignoire, boucher d'une main l'évacuation de secours, et pomper la bonde avec une éponge qui effectuera un effet ventouse et décollera peut-être le bouchon, qui bien souvent est une « belle pelote » de cheveux. Si rien de tout cela n'est efficace, il ne reste plus qu'à démonter le siphon.

Le plus simple est d'utiliser régulièrement une ventouse avant d'en arriver là.

Une fois par semaine, versez dans le conduit 1 litre d'eau bouillante fortement salée, ce procédé évite au savon de se coller contre les parois des tuyaux.

BAINS (v. amidon. algues. buée. électricité. sauge. transpiration. verveine...)

Attention danger : ne répondez jamais au téléphone dans votre bain, pas plus que vous n'utiliserez le sèche-cheveux, ni le rasoir électrique, au risque d'une électrocution immédiate, et... définitive.

Rien de tel pour se délasser, après une journée difficile, que de se glisser dans un bon bain. Cependant, pour en retirer un maximum de bien-être, veillez à ne pas le prendre trop chaud : vous seriez tout

« ramolli », les bains trop chauds fatiguent le cœur (la température idéale restant fixée à 37 degrés). N'y restez pas plus d'un quart d'heure ; si vous voulez être dynamisé, rincez-vous avec la douche en rafraîchissant l'eau progressivement.
Ne vous sentez pas obligé de prendre un bain chaque jour, il dessèche la peau. Une douche suffit pour bien « démarrer » la journée.

Pour éviter la buée

Faites tout simplement couler d'abord l'eau froide puis l'eau chaude.

Le bain du week-end

Celui dans lequel on peut rester un peu plus longtemps, est en principe « délicieux ». Vous pouvez rajouter à votre bien-être en pratiquant quelques mouvements de gymnastique : pliez et allongez la jambe droite 10 fois, puis la jambe gauche. Rapprochez et ouvrez les genoux. Allongez et repliez les bras. Autant de fois que possible. Un peu plus chaque semaine, et vous serez en bonne forme, bien relaxé. Vous pouvez ajouter à l'eau, des algues, du son, de l'amidon, quelques gouttes d'huile ou de vinaigre prévu pour le bain. Si vous avez la peau très sèche, quelques gouttes d'huile d'olive, et pour « casser » l'effet du calcaire, quelques gouttes de vinaigre spécial bain.

fabriquez votre huile de bain

Dans un litre d'huile d'amandes douces, faites macérer une poignée de thym, de feuilles de menthe poivrée, de graines de lavande ou de romarin. Filtrez et mettez quelques gouttes dans l'eau.

Entretien des joints d'étanchéité

Avec le temps, des moisissures s'installent sur les joints en silicone. Tentez de les reblanchir en passant à l'aide d'un pinceau fin un peu d'eau de Javel, laissez agir quelques heures, puis rincez abondamment.

Pour faire disparaître la mousse

Passez dessus le jet d'eau froide, ou frottez le fond de la baignoire avec une savonnette.

Gant de crin

Il retire les petites peaux mortes, adoucit la peau et se lave aussi, même dans le lave-linge.

BALAI

Balai en soie

Après utilisation, débarrassez-le des poussières. Environ deux fois par an, lavez-le à l'eau savonneuse, puis rincez-le dans de l'eau légèrement vinaigrée et laissez-le sécher la tête en haut. Comme tous les balais, il ne doit jamais reposer sur le sol, mais être suspendu.

Balai-brosse

Trempez-le de temps en temps dans de l'eau javellisée.

Balai en paille de riz
Il restera souple si vous le trempez de temps à autre dans de l'eau salée. Utilisez-le régulièrement des deux côtés, l'usure sera ainsi mieux répartie.

BALANCE (v. équivalences)

Votre balance est cassée, et vous devez peser immédiatement un kilo de quelque aliment, les fruits pour les confitures par exemple. Posez une planchette ou une règle large sur une bouteille couchée. Sur une extrémité, posez un poids d'un kilo (sucre, farine...), et de l'autre la quantité de fruits (dans un récipient très léger, jusqu'à ce que la planchette soit à égale hauteur). Attention, la bouteille doit être placée exactement au milieu de la planchette.

BALANCELLE

Entretien du tissu
Le tissu utilisé pour les balancelles, généralement épais, est difficile à détacher.
Cependant, on peut lui redonner un petit coup de neuf en faisant tremper le tissu une nuit dans de l'eau additionnée d'ammoniaque (3 cuillerées à soupe pour 1 litre d'eau). Toutefois, avant d'immerger le tissu, il est prudent de faire un essai sur un ourlet, par exemple.
Vous pouvez aussi imprégner les taches ou les traces de moisissures avec du lait cru. Lavez ensuite le tissu avec la lessive habituelle.
Coussins
Recouvrez-les d'un tissu solide et lavable, fermé par une fermeture éclair ou une bande « Velcro ».

BALCON

La pluie n'éclaboussera plus vos fenêtres si vous disposez des petits cailloux sur la terre des pots de fleurs ou des jardinières. Par ailleurs, l'eau ainsi drainée s'infiltrera sans risquer de noyer les plantes.
Pour éviter les invasions de pigeons
Soit vous aimez leur compagnie, dans ce cas tout va bien, soit ils vous gênent et salissent vos objets sur les bords de fenêtres, balcons ou terrasses. Pour tenter de les éloigner, essayez ces méthodes :
Tendez un fil de Nylon à environ 5 cm de la barre d'appui, lorsque les volatiles se poseront sur ce fil instable, ils n'insisteront pas (en principe).
Un truc pas du tout « écologiste, voire cruel » : saupoudrez le sol de grains de lessive, ou plus aimable, de grains de poivre.

Ampoule anti-moustique (v. ampoule. balcon. jardin)
Nettoyage
Vous profiterez d'un jour de grande pluie pour le laver au balai-brosse. Bien entendu, veillez à ce que personne ne se trouve en-dessous à ce moment-là.

BALLES DE PING-PONG

Cabossées
Trempez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante, elles retrouveront toute leur rondeur. Il faut savoir que ce procédé ne redonnera pas à vos balles leur tonicité d'origine.
Pour le bain des enfants
Tous les enfants n'aiment pas le bain traditionnel du soir. Donnez-leur des balles de ping-pong, ils essaieront de les garder sous l'eau : elles sauteront à chaque instant. Vos chers bambins oublieront alors qu'ils sont dans l'eau, et seront de cette façon tout à fait relaxés.

BALLON ET BOUÉE

Pour les gonfler sans perdre le souffle, trempez-les rapidement dans l'eau chaude.

BAMBOU (v. cloison. oseille)

Les objets en bambou, bien souvent au bout de quelque temps, ternissent. Redonnez-leur un petit « coup de neuf » en les frottant avec une éponge imbibée d'eau tiède salée, puis faites-les sécher à l'ombre, loin de toute source de chaleur.
Ils retrouveront un aspect brillant si vous les frottez avec un chiffon non pelucheux, imbibé de très peu d'huile de lin.
Vous pouvez aussi les frotter avec l'eau de cuisson de l'oseille.
Les canisses
Elles sont utilisées dans les jardins, principalement au bord de la mer pour couper le vent. Elles isolent efficacement si elles sont posées en double épaisseur, légèrement intercalées. Il faut savoir qu'exposées toute la journée au soleil ou au vent, elles deviendront très grises. Peu importe, elles restent efficaces, c'est l'essentiel.

BANANES

Pour les conserver
Elles se conserveront parfaitement si vous les emballez dans du papier journal dans un endroit frais, mais surtout pas dans le réfrigérateur.

En salade de fruits
Lors de la préparation d'une salade de fruits, les rondelles de bananes ne noirciront pas si vous les arrosez au préalable d'un jus de citron.
Osez les manger chaudes
Grillées, elles accompagnent délicieusement les rôtis d'agneau. Disposez-les 10 à 15 minutes autour de la viande avant la fin de la cuisson.
Sucrées grillées au four
Pelez 4 à 6 bananes, rangez-les dans un plat en terre beurré. Saupoudrez de sucre cristallisé, arrosez d'un jus de citron additionné de 3 cuillerées à soupe d'eau et laissez cuire à four moyen. Lorsque les bananes prennent une jolie couleur dorée, ajoutez un verre de rhum. Servez chaud, flambez si vous aimez. Vous pouvez faire la même recette dans le micro-ondes.
Santé
Elles contiennent beaucoup de fluor et de magnésium, c'est le fruit par excellence pour les spasmophiles (maladie de notre époque, provoquée par le stress), ou pour les bébés qui « font » leurs dents de lait. Ne pas perdre l'habitude d'en manger régulièrement. Les enfants les apprécient particulièrement.
Pour les bébés qui n'aiment pas trop la consistance de la banane écrasée, mixez une demi-banane et un demi-kiwi, deux fraises, ou une demi-pêche.
Plus digestes
Elles le seront, si vous les consommez bien mûres.

BARBECUE

Attention, les rubriques des faits divers nous rappellent, trop souvent hélas, combien cette innocente pratique devenue aujourd'hui des plus banales, présente encore bien des périls. Aussi ne négligez aucune des précautions élémentaires.
N'allumez jamais le charbon de bois avec de l'essence ou de l'alcool à brûler, ces procédés sont extrêmement dangereux. Utilisez tout simplement du papier journal froissé déposé sous le charbon ou le petit bois.
Ne laissez pas les enfants jouer aux alentours, ne vous absentez pas, une seule étincelle peut provoquer un incendie, surtout en période de grande chaleur lorsque l'herbe est très sèche et s'enflamme immédiatement.
Après utilisation, éteignez les braises, soit en couvrant le feu si le barbecue comporte un couvercle, soit en les arrosant d'un peu d'eau.
Lorsque les braises sont uniformément rouges, saupoudrez le foyer de sel fin pour éviter les projections.

Viandes, poissons et brochettes seront cuits à point si vous les déposez sur la grille brûlante près des braises. Retournez-les au bout de 3 minutes, et relevez le niveau de la grille afin qu'ils continuent à cuire doucement. Ne lésinez pas sur les branches de thym déposées directement sur les braises.
Hygiène alimentaire : il est totalement déconseillé d'utiliser la grille sans l'avoir nettoyée, les aliments cuits sur les déchets de la cuisson précédente sont impropres à la consommation, voire dangereux.

Pour que la viande ne colle pas à la grille

Ne posez la viande ou les brochettes sur celle-ci que lorsqu'elle est très chaude et les braises uniformément rouges.

Pour une cuisson bien répartie

Intercalez une feuille d'aluminium pliée en deux entre la grille et la pièce à cuire ; de cette façon, le poulet, la côte de bœuf ou le poisson seront cuits uniformément ; en revanche, la cuisson est un peu plus longue.

Barbecue individuel

Il est dommage d'attendre d'être plusieurs pour utiliser le barbecue, alors que vous pouvez tout simplement utiliser un pot en terre cuite. Posez-le sur deux briques, ainsi l'air passera dessous par le trou prévu pour l'évacuation de l'eau. Disposez au fond du pot un tiers de graviers, ajoutez du petit charbon de bois en laissant 10 cm environ d'espace libre entre celui-ci et le haut du pot. Il suffit, après que les braises soient rouges, de disposer la viande sur une petite grille, ou des brochettes qui reposeront sur les bords du pot.

BASILIC (v. insectes)

Ne l'achetez pas en fleur, elles diminuent le parfum des feuilles, qui ne doivent pas être fanées. Petites feuilles : pour les crudités, en parfumer l'huile d'olive ou le jus de citron.
Grandes feuilles : pour toutes les préparations chaudes, les ratatouilles, les tomates fondues, poivrons farcis, les artichauts en sauce, les poivrades, le pistou bien sûr, les grillades, etc.
Cependant, ne le faites pas cuire ou à peine, en l'ajoutant à la fin de la cuisson, sinon il perdrait tout son parfum et son utilité.
Coupez les feuilles fraîches aux ciseaux, ou mieux encore, écrasez-les au pilon pour agrémenter les plats chauds ou froids, fromages blancs, sauce qui accompagne le saumon, les vinaigrettes, etc.
Vous le conserverez frais quelques jours en trempant les tiges dans un verre d'eau, ou lavé et enveloppé dans un sachet en plastique alimentaire dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Contre les moustiques

Posez des pots de basilic sur le bord de vos fenêtres, ils n'aiment pas

du tout cette odeur. Vous pouvez aussi accrocher des bouquets de feuilles à plusieurs endroits de la maison.

Santé

Antispasmodique, il permet de digérer facilement les aliments un peu trop lourds.

BATEAU (v. nœuds)

Entretien de la capote

Ne la pliez que totalement sèche et talquée. Si malgré ces précautions, quelques traces de moisissures apparaissent, faites tremper la capote une nuit dans un récipient avec 10 litres d'eau, 60 grammes de perborate de soude et 100 grammes de savon en paillettes, le tout bien dilué.

Rincez plusieurs fois. Laissez bien sécher puis réimperméabilisez l'ensemble de la capote avec un produit acheté dans le commerce.

Pour ne pas égarer les clefs

Elles ne couleront pas si vous les attachez avec une ficelle qui traverse un gros bouchon de liège : au cas où elles vous échapperaient, elles flotteraient.

Cordages

Avec le temps et l'eau salée, ils deviennent très durs. Pour les assouplir, laissez-les tremper une nuit dans de l'eau glycérinée à 10 %. Laissez sécher ensuite sur une grande toile avant de les utiliser à nouveau.

Pour une petite croisière (v. pain)

Fabriquez votre pain vous-même, il se conserve 4 à 5 jours, le temps d'une petite promenade en bateau de quelques jours.

BÉCHAMEL

Sans grumeaux

Vous obtiendrez une sauce béchamel tout à fait lisse et onctueuse si vous la tournez avec une fourchette piquée dans un morceau de pomme de terre.

Pour la « rattraper »

Videz-la dans un bocal étanche. Secouez énergiquement jusqu'à ce que la sauce devienne très lisse, c'est très simple.

BEIGNETS

Pâte à beignets

Versez dans une terrine 200 g de farine et creusez une petite fontaine. Ajoutez 2 œufs entiers, une pincée de sel. Tournez avec une cuillère en

bois en évitant l'apparition de grumeaux. Lorsque la pâte commence à former une boule autour de la cuillère, ajoutez doucement la valeur de 2 ou 3 verres de lait, tout en continuant à tourner jusqu'à ce que la pâte ait la consistance d'une crème lisse. Laissez-la reposer 1 heure environ. Il ne vous reste plus qu'à confectionner des beignets avec, suivant les saisons, des fleurs d'acacia, de courgettes, de sureaux, des fruits ou des légumes divers.

Plus légère

Ajoutez à la pâte un peu de bière, ou un peu de levure chimique.

BELETTE (v. fouine. taupe)

Autant la rencontre avec une petite belette au hasard d'une promenade est attendrissante, autant lorsqu'en colonies, elles envahissent les greniers, elles deviennent odieuses.

Pour les déloger, recouvrez carrément le sol du grenier de boules de naphtaline, elles détestent cette odeur. Après leur départ (attention, ce n'est qu'une mise en scène, elles vont revenir dès l'odeur dissipée !), bouchez tous les trous, et posez du grillage sur les aérations.

BETTES ou BLETTES

Achetez-les en bottes bien fraîches, les feuilles ne doivent pas avoir triste mine.

Temps de cuisson pour 500 g

Les côtes à l'eau bouillante : 50 minutes, les feuilles : 30 minutes, 20 si elles sont tendres. Au four à micro-ondes, les côtes arrosées de jus de citron : 15 minutes, les feuilles : 8 minutes.

Pour qu'elles ne noircissent pas

Ajoutez à l'eau de cuisson un filet de jus de citron, non traité si possible.

Pour éviter les fils

Coupez les côtes tout simplement avec une paire de ciseaux.

Vous pouvez aussi les éplucher après les avoir pochées 3 minutes environ.

Les feuilles

Certaines personnes ne les consomment pas, quel dommage ! Préparées comme les épinards et accompagnées d'un soupçon de crème, elles sont délicieuses. Rien ne vous empêche d'ajouter quelques rondelles d'oignons frits, si vous supportez...

BETTERAVE

Légume d'automne et d'hiver à consommer cuit ou cru. Elles seront

plus parfumées si vous les faites cuire au four. En salade, cuites ou crues (râpées comme les carottes), elles seront plus moelleuses si, avant de les assaisonner, vous les saupoudrez légèrement de sucre en poudre. Elles accompagnent parfaitement les pommes de terre, les pommes crues, les endives, les cerneaux de noix et les échalotes.
Enveloppées de papier d'aluminium, cuites dans la cendre, elles sont exquises !

Temps de cuisson

Entières à l'eau bouillante : entre 1 heure 30 et 2 heures suivant la grosseur. Au four traditionnel: de 2 à 3 heures toujours suivant la grosseur. Dans la cendre enveloppées de papier aluminium : 2 heures environ, piquez-les avec une aiguille à tricoter pour vous rendre compte de la cuisson. Au four à micro-ondes : 30 minutes.

Pour les peler

Dès la fin de la cuisson (à l'eau bouillante), immergez-les immédiatement dans l'eau froide quelques secondes. Après ce bain, elles se pèlent sans difficulté.

Cuites ou crues, en conserve

Coupez-les en dés, rangez-les dans un bocal avec des petits oignons blancs, salez, poivrez. Recouvrez le tout de vinaigre de cidre ou de vinaigre blanc. Elles feront merveille pour décorer les plats, ou présentées au moment de l'apéritif.

Enfants

Pour les maquiller au moment du carnaval, le jus de betterave est un produit naturel qui leur donnera de bonnes petites joues de clowns. Cependant, ils garderont cette « bonne mine » deux ou trois jours.

Au jardin

Les betteraves sont souvent « attaquées » par de multiples parasites. Pour tenter de les éviter, semez serré et repiquez tôt. Dès que vous voyez un plant bizarre, arrachez-le pour éviter l'invasion. Ne les éclaircissez pas trop vite. Pulvérisez de l'eau fortement nicotinée sur les feuilles si les pucerons s'y sont logés. Arrachez toute betterave suspecte.

Beauté

Vous avez mauvaise mine, le teint brouillé, et vous devez assister à une soirée ? Préparez-vous un masque « bonne mine ». Mélangez 1 cuillerée à café de crème fraîche épaisse avec 2 cuillerées à café de jus de betterave rouge crue, et autant de jus de concombre. Appliquez le mélange sur le visage 10 à 15 mn. Rincez à l'eau claire ou avec un tonique, puis essuyez bien votre peau avant de vous maquiller.

Santé

La betterave est plus facile à digérer si vous la coupez en petits dès plutôt qu'en rondelles. Le jus de betterave rouge crue est riche en vitamines et minéraux, mais attention, déconseillé aux diabétiques.

Extraire le jus au mixer ou à la centrifugeuse, et boire la valeur d'un petit verre à porto au petit déjeuner, les enfants aiment également, mais additionné d'un peu de sucre. Pour eux, une fois par semaine seulement.

BEURRE (v. noix. sardines)

Pour qu'il se conserve frais
Entreposez-le dans un récipient en grès verni rempli d'eau salée.
Préparation pour petit-déjeuner
Si vous déjeunez copieusement, ce qui est conseillé pour démarrer une bonne journée, et que vous appréciez particulièrement le miel ou la confiture sur une tartine beurrée : malaxez ensemble les ingrédients. Conservez au réfrigérateur dans un pot en verre ou en grès, évitez le plastique (peu appétissant le matin au réveil).
Bon poids
Les plaques de beurre pèsent 250 g, lorsque vous avez besoin de 125 g précisément, coupez votre plaque en diagonale, vous obtenez le poids exact.
S'il est rance
Et que vous en ayez une quantité importante, faites le « truc» suivant pour redonner au beurre un goût agréable, donc mangeable :
Dans un récipient rempli de 2 litres d'eau et de 4 cuillerées à soupe de bicarbonate, malaxez le tout à la main pendant un quart d'heure environ. Rincez le beurre à l'eau froide courante toujours en le pétrissant, puis faites une boule que vous disposerez dans le beurrier rempli d'eau fraîche légèrement salée.
Ou tout simplement, piquez dans le beurre une carotte épluchée et fendue dans la longueur qui, au bout de quelques heures, aura absorbé le mauvais goût
Trop dur
Recouvrez le beurrier d'un récipient trempé dans l'eau bouillante. Ou posez-le 3 secondes au micro-ondes.
Pour ôter les taches de cambouis (v. taches)

BIBELOTS ou OBJETS PRÉCIEUX (v. métaux)

Il n'est pas simple de les essuyer sans risquer de les casser. Utilisez tout simplement un pinceau à poils doux.
Pour les laver
Ne les lavez pas dans l'évier en céramique, ni en inox, les objets risquent de s'entrechoquer, donc de s'abîmer. Remplissez une bassine en plastique, installez au fond un torchon, laissez les bibelots tremper quelques minutes dans une eau tiède savonneuse. Puis, retirez les

pièces une par une, rincez-les à la même température pour éviter les fêlures ou que « claque » l'émail ou le verre. Posez-les une par une sur un papier absorbant.

En biscuit

Lavez-le tout simplement dans de l'eau savonneuse à peine tiède. Rincez et essuyez.

En bois attaqué par des parasites

Enveloppez-le dans un sac en plastique bien fermé, et faites-lui passer une nuit au réfrigérateur, les insectes ne résistent pas au froid et s'échapperont de l'objet.

En bronze

Peu sale : dans de l'eau savonneuse froide additionnée de quelques gouttes d'alcool à brûler, rincez et lustrez à la peau de chamois.

Très sale : frottez énergiquement l'objet avec une brosse trempée dans un peu de pétrole, lavez à l'eau tiède savonneuse, rincez et essuyez. Vous pouvez une fois par an le cirer avec une cire liquide incolore.

En cuivre (v. ce mot et métaux)

En étain (v. ce mot)

En faïence ou en porcelaine

Moins fragiles, ils se lavent comme la vaisselle. Cependant, certaines pièces délicates doivent être nettoyées à l'aide d'un papier absorbant imbibé d'alcool à 60 ou 90 degrés.

BIBERON

Il est plus prudent de le laver et de brosser les tétines dès que le bébé a bu. Ainsi, vous éviterez les vilains dépôts qui surnagent dans le stérilisateur.

Il est pratique de réchauffer le biberon dans le four à micro-ondes. Attention, vérifiez sur la main que le lait ne soit pas trop chaud.

BIBLIOTHÈQUE (v. bruit. couloir. escalier. livre)

Si vous la construisez ou si vous avez recours à un menuisier, tenez compte des conseils suivants:

Tout d'abord la largeur, la hauteur et la profondeur des étagères. Mesurez vos livres les plus importants afin qu'ils s'y trouvent aussi à l'aise que les livres de petit format.

Si vous optez pour de profondes étagères, afin d'y disposer 2 rangées de livres, disposez au fond une demi étagère à mi-hauteur, ainsi vous aurez accès sans difficulté aux livres de petits formats qui seront posés dessus, puisque rehaussés avec les titres faciles à lire.

BIÈRE (v. beignet. crêpe. jardin. limace)

Bouteille entamée
Il est préférable d'acheter des petites bouteilles, ainsi elles ne risquent pas de « s'éventer ». Pour conserver une journée, voire deux, une bouteille entamée, fermez-la hermétiquement, puis posez-la au réfrigérateur la tête en bas.
Pour les poissons
Si vous manquez de farine, trempez rapidement les poissons dans de la bière avant de les frire.
Pour les plantes vertes
Passez sur les feuilles des plantes vertes un coton imbibé de bière blonde (de préférence), elles seront ainsi très brillantes.
Une tache (v. taches)
Si vous avez renversé de la bière sur une nappe ou sur un vêtement, passez rapidement de l'eau tiède, la tache disparaît aussitôt.
Pour les limaces (v. jardin)
Une peau fine
Passez chaque matin un coton imbibé de bière sur votre visage, laissez agir 3 minutes, rincez avec un tonique. Votre peau sera toujours fine et fraîche.

BIGORNEAUX

Après la « cueillette », faites-les dégorger dans de l'eau de mer, ou de l'eau douce fortement salée, environ 2 heures.
Puis jetez-les dans l'eau bouillante très relevée un quart d'heure, à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile pour faire tomber l'opercule.

BIJOUX (v. argenterie. bague)

Il y a quelques années, il était de « mauvais goût » de mélanger l'or, l'argent ou tout autre métal. Maintenant, nous portons ensemble des métaux différents. Nous pouvons y ajouter quelques bijoux fantaisie, sans pour autant que cela soit choquant.
Pour les nettoyer
L'argent
Très souvent, les bijoux en argent noircissent, laissant parfois des traces sur la peau. Vous pouvez y remédier en passant une ou deux couches de vernis à ongles incolore sur l'envers du bijou.
Le corail
Pendant 10 minutes environ, faites tremper les bijoux en corail dans de l'eau fortement salée, encore mieux s'il s'agit d'eau de mer filtrée.
Les diamants

Dans un petit récipient contenant de l'eau savonneuse, faites tremper quelques minutes vos bijoux et frottez-les délicatement avec une brosse à dents très souple.
Vous pouvez aussi les laisser quelques heures dans un petit récipient rempli d'alcool à 90°, recouvert.
En ivoire
Si les bijoux en ivoire sont jaunis, n'utilisez jamais de citron pour les éclaircir, mais un tout petit peu d'eau oxygénée à 10 volumes. Le mieux étant de laisser le bijou tremper 2 à 3 heures dans du lait cru, de le laisser sécher au soleil, ou de l'essuyer avec un chiffon très doux non pelucheux.
Objets en jade
L'entretien est délicat, pour les protéger de la poussière, cirez-les avec une cire très fine et incolore. Polissez-les avec un chiffon très doux.
Les perles
Elles n'ont besoin d'aucun entretien : plus vous les porterez à même la peau, plus leur éclat sera beau. Il est conseillé de faire renfiler votre collier une fois par an, voire tous les deux ans.
Pour décorer
Vous n'êtes plus tentée de porter certains colliers fantaisie. Disposez-les sur un mur de la chambre ou un angle de la salle de bains, une poignée de porte... selon votre souhait ; de plus, vous pouvez les changer de place selon votre humeur.
Les chaînettes
Votre chaînette en or ou en argent est nouée à plusieurs endroits : à l'aide d'une aiguille, vous la dénouerez sans énervement si vous la saupoudrez de talc.
Elle ne s'emmêlera pas si, lorsque vous la retirez, vous la fermez, tout simplement.
Pour les ranger
Au cours de vos promenades en forêt, trouvez une jolie branche assez solide avec des ramifications. Brossez-la avec une brosse à ongles ou à dents à poils durs. Piquez-la dans un pot, installez vos bagues, vos bracelets, vos chaînes de cou, soit dans votre chambre sur la coiffeuse, soit dans la salle de bains.
Si vous choisissez de l'installer dans votre chambre, elle sera plus raffinée si vous laquez le tronc et les petites branches d'une couche de peinture du ton des doubles-rideaux, du dessus de lit, ou de la couleur des murs, c'est un choix personnel.

BISCOTTES (v. four micro-ondes)

Pour les beurrer sans les casser
Elles ne se briseront pas si vous les posez sur une serviette pliée en

quatre.
Le mieux étant de penser à sortir la veille le beurre du réfrigérateur, ainsi les biscottes tiendront « le coup » lorsque vous les tartinerez.
Chapelure
Ne vous débarrassez pas des petits morceaux de biscottes, des petits morceaux de pain grillé, ni des miettes au fond des sachets. Pulvérisez le tout, entreposez dans une boîte métallique. Cette chapelure vous sera utile pour paner les escalopes, saupoudrer les tomates farcies ou les gratins.

BISCUITS

Ils ne ramolliront ni ne sécheront, si vous les rangez dans une boîte métallique ou un bocal en verre très hermétique, avec un morceau de sucre. N'oubliez pas d'installer au fond de la boîte ou du bocal un papier absorbant. Et si malgré ces précautions, ils étaient un tant soit peu ramollis, passez-les 1 minute au four à micro-ondes.
Les génoises
Attendez qu'elles soient totalement refroidies pour les couper horizontalement.

BLATTES (v. cafard. insecte)

Sachez qu'elles sont résistantes et têtues, mais gourmandes. Si vraiment l'invasion est très importante, fermez les portes et les fenêtres et brûlez du soufre pendant 2 heures environ. Évidemment, ne restez pas à l'intérieur de la maison pendant ce temps. Il est préférable de procéder pièce par pièce.
Si seulement quelques-unes se promènent, installez plusieurs pièges : au fond d'un vase ou d'un récipient assez haut (pot à confiture, ou un grand bol) mettez un peu de sucre, de farine ou de bière (elles adorent). Entourez le récipient d'un linge mouillé pour qu'elles puissent monter jusqu'aux bords du vase. Elles tomberont à l'intérieur, et ne pourront plus ressortir.
Pour qu'elles n'aient pas envie de s'installer dans la maison, nettoyez régulièrement les vide-ordures, vérifiez qu'il n'y ait pas d'espace entre le couvercle et le mur, au besoin ajoutez un joint supplémentaire.
Lavez les poubelles, et les bouches d'aération.
Peut-être plus simple
Si les blattes ont élu domicile dans la cuisine, remplissez le bac a évier d'eau et de produit à vaisselle, immanquablement une bonne quantité de celles-ci viendront s'y noyer pendant la nuit.

BLEUETS (v. camomille)

Au jardin
Semez-les en touffes dispersées à plusieurs endroits, les fleurs sont simples ou doubles, bleues, roses, et blanches. Semez dès le début du printemps, dans un endroit ensoleillé, vous aurez ainsi de jolis bouquets du mois de juin jusqu'aux premières gelées.
Beauté/santé
Fabriquez vous-même votre eau de bleuets. Laissez infuser pendant 1 heure, 100 grammes de fleurs dans 1 litre d'eau, filtrez, mettez dans de jolis flacons en verre.
Lorsque vos yeux sont douloureux, irrités ou congestionnés, imbibez de cette eau des petites compresses de gaze que vous poserez 20 minutes sur vos paupières.
Cette eau est également tonique après le démaquillage, de plus, elle retarde l'apparition des rides.

BOCAUX

Si vous êtes un(e) adepte de la stérilisation, protégez les bocaux des chocs en glissant autour de chacun d'eux un gros caoutchouc.
Pour les ouvrir
Ce n'est jamais très facile, ce qui est d'ailleurs préférable car, dans le cas inverse, cela signifierait que la stérilisation n'a pas réussi, et le contenu serait donc inutilisable. De toute façon, il se dégagerait des bocaux une odeur telle que vous seriez très vite averti. Posez-les donc sur un torchon humide la tête en bas, tapez sur le fond et tirez la languette à l'aide d'un bout du torchon.
Les bocaux à vis
Débouchez-les sans trop d'efforts en utilisant un morceau de papier émeri. Il suffit de poser sur le couvercle la surface abrasive et de dévisser.
Les bouchons de liège
Ils seront hermétiques si, avant de les utiliser, vous les faites tremper quelques minutes dans l'eau bouillante. Ainsi gonflés, ils seront plus efficaces et protégeront mieux les conserves de fruits à l'eau de vie, ou toute autre préparation.
Conservation
Les bocaux de légumes stérilisés s'entreposent à l'abri de la lumière, dans la cave ou dans le débarras. Bien que la lumière n'altère pas la qualité des aliments ainsi conservés, elle détruit la couleur. Par exemple, les asperges vertes deviennent verdâtres, la couleur des betteraves se transforme en camaïeux de rose, les salsifis virent au noirâtre, etc.

BOIS (v. meubles)

Baguettes fines
Pour qu'elles n'éclatent pas lorsque vous les clouez, avant de les enfoncer, émoussez tout simplement la pointe des petits clous.
Pour le décaper
Tout d'abord, travaillez toutes fenêtres ouvertes, éloignez les animaux et les enfants, évitez de fumer. Prenez un flacon d'acétone et un pinceau, badigeonnez le bois ciré, recommencez et frottez énergiquement avec une éponge à peine humide. Vous recommencerez jusqu'à ce que le bois soit uniformément décapé. Vous pouvez aussi, et tout simplement, utiliser des produits vendus dans le commerce.
Si votre meuble est vraiment très sale
Commencez par le laver avec de l'eau froide fortement additionnée d'eau de Javel. Rincez et laissez sécher. Si le résultat vous paraît peu satisfaisant, recommencez en utilisant une éponge spéciale pour récurer les casseroles (non métallique, elle rayerait le bois), trempée dans une eau tiède additionnée de lessive, frottez énergiquement dans le sens du bois.
Rincez plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laissez bien sécher.
Ponçage
Pour éviter de vous abîmer le bout des doigts si la surface à poncer est importante :
Utilisez un morceau de bois de 20 cm environ sur 10 de large, puis à l'aide de punaises, fixez le papier de verre de chaque côté. Vous constaterez que c'est beaucoup plus facile. Inutile de préciser que le ponçage se fait uniquement en suivant le fil du bois. Sinon, il serait rayé, et difficile à rattraper.
Pour le vieillir
Si le bois n'est pas verni, cirez-le avec du cirage plus foncé que sa teinte d'origine, faites briller et recommencez jusqu'à ce vous obteniez la couleur souhaitée.
Pour dissimuler les « blancs »
Lorsque le bois sèche, vous constatez bien souvent à la jonction des moulures, des traces blanches. Le bois a séché, donc s'est rétracté. Palliez cet inconvénient en passant sur ces traces un coton tige imprégné de cirage de la même couleur que le meuble, ou du thé très fort. Essuyez aussitôt. Peut-être vous faudra-t-il recommencer au bout de quelque temps avant que le meuble soit enfin totalement sec.
Pour scier facilement du contreplaqué
Utilisez une scie égoïne à dents très fines, tenue non pas perpendiculairement au panneau, mais couchée.

BOIS DORÉ

Pour le détacher ou le raviver
Retirez la poussière au pinceau ou avec une brosse douce. Battez en neige ferme un blanc d'œuf, incorporez quelques gouttes d'eau de Javel (une à une). Appliquez ce mélange au pinceau directement sur le bois doré en couche très fine. Laissez sécher quelques heures, puis frottez délicatement jusqu'à ce que la préparation disparaisse.
Retouche
Bien souvent la peinture dorée ou argentée, vendue en petits pots, est beaucoup trop clinquante pour être utilisée lors de la restauration d'un cadre. Trouvez le ton juste en y ajoutant progressivement de la mine de crayon taillée, ou tout simplement de la cendre de cigarette froide.
Parasites du bois (v. meubles)
Tache d'eau
Posez dessus un papier absorbant et laissez sécher. Ensuite, frottez la tache en rond avec un chiffon non pelucheux, légèrement imbibé de pétrole.
Si le résultat n'est pas parfait, frottez la tache de l'intérieur vers l'extérieur avec un bouchon. Si le meuble est de couleur foncée, passez légèrement le bouchon de liège sur la flamme d'une bougie.
Marque provoquée par un plat chaud
Frottez énergiquement l'endroit brûlé avec un chiffon rugueux imbibé de pétrole et de cendre de bois ou de cigarette. Ensuite, avec un bouchon en liège, frottez en rond de l'intérieur de la marque, vers l'extérieur, recommencez si nécessaire. Inutile de préciser que vous devez travailler sans cigarette, et toutes fenêtres ouvertes.

BOISSONS D'ÉTÉ (v. frénette)

Passez au mixer ou à la centrifugeuse soit :
- 1 pêche
- 5 prunes et 2 pêches
- 1/4 de pastèque et des fraises
- 2 pêches et un 1/2 melon
- des radis, un 1/2 concombre et une 1/2 betterave rouge avec un 1/2 citron (non traité de préférence).

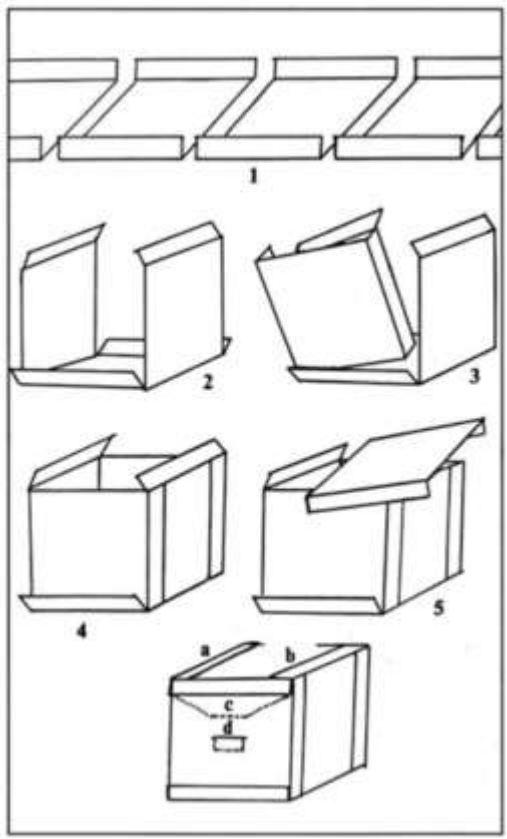
BOISSONS D'HIVER

Passer au mixer ou à la centrifugeuse soit :
- 1 pomme, 2 carottes, un 1/2 citron
- 1 pomme, 4 feuilles tendres ou un petit cœur de chou vert, 1 tomate
- 1 pomme, un 1/2 citron, une petite betterave crue ou cuite

- 1 pomme, 1 banane, un 1/2 citron, un peu d'eau
- Une 1/2 pomme, une 1/2 orange, une 1/2 petite betterave rouge
- 1 pomme et une orange

BOÎTES

Vous pouvez confectionner toutes sortes de boîtes très originales pour classer de menus objets ou pour offrir des foulards, des mouchoirs de soie. La boîte que nous vous proposons de construire en un tour de main tient parfaitement sans aucune colle, uniquement par l'élasticité de ses parois convenablement agencées. Si vous voulez la coller, elle n'en sera que plus solide... vous trouverez facilement le moyen de la coller en regardant et en comprenant notre dessin.
Ci-dessous les différentes opérations à effectuer dans l'ordre :



1. - Vous avez besoin de 6 rectangles de carton ou de papier fort auxquels vous donnerez la forme indiquée en relevant à angle droit chaque carton, de façon à former au centre de chacun des

6 rectangles un carré ; les cartes à jouer conviennent parfaitement, mais aussi les cartes de visite et même les tickets de métro.

2. - Positions respectives des 3 premiers côtés.
3. - Placement du 4e côté.
4. - Placement du 5e côté.
5. - Placement du 6e côté.

Si vous désirez confectionner une boîte qui « ferme », observez notre dessin du bas : rabattez et collez contre les parois correspondantes les rebords a et b - donnez à l'avant du couvercle la forme de notre dessin en dessinant et en coupant, à la forme appropriée, une languette qui pourra se fixer dans une double fente c - d pratiquée dans la paroi de devant. Bien entendu, l'arrière du couvercle devra être collé sur la face opposée à la languette de fermeture.

BOTTES (v. chaussures. cuir)

Mieux vous les entretiendrez, plus vos chaussures ou vos bottes « dureront ». Les chaussures d'été doivent être rangées propres dans des boîtes individuelles. Les chaussures d'hiver, rangées, cirées et bourrées de papier pour qu'elles ne se déforment pas.
Vérifiez régulièrement la semelle et les talons. N'oubliez pas qu'une chaussure avachie est révélatrice d'un « certain comportement » : raffiné ou négligé. Eh oui !

Pour éviter que les bottes ne se déforment

A défaut de cintre « pince-bottes », enfilez dans les jambes une bouteille en plastique vide, ou suspendez-les en utilisant des « pince-jupes » ou « pince-pantalons ».

Mouillées

Ne vous désolez pas trop, bourrez-les de papier journal, il absorbera l'humidité et évitera à vos bottes d'être déformées.

En daim

Imperméabilisez-les très souvent car elles sont fragiles. Ôtez les traces de frottement avec une éponge imbibée d'une eau savonneuse. Rincez sans trop mouiller. Laissez sécher. Puis frottez légèrement avec un papier de verre n° 00 afin de relever les poils. Vous pouvez aussi les relever avec du papier adhésif, genre Scotch.

En cuir

Imperméabilisez-les également et cirez-les très souvent.

En caoutchouc

Frottez-les de temps en temps avec un coton imbibé d'huile de vaseline, puis lustrez avec un chiffon doux, pour qu'elles conservent toujours un « petit air neuf ».
Si vraiment le caoutchouc a beaucoup durci, trempez quelques

minutes chaque botte, sans mouiller l'intérieur, dans de l'eau froide additionnée d'un verre à liqueur d'ammoniaque pour 1 litre d'eau. Suspendez à l'air, mais surtout pas au soleil.

Contrefort trop dur

Imbibez l'intérieur du contrefort d'alcool à 90° ou d'un peu de vaseline. Enfilez vos chaussures ou vos bottes. Renouvelez cette opération jusqu'à ce que le cuir se soit assoupli et ne provoque plus aucune douleur.

Tricotez-les

Même si elles ne sont pas vraiment seyantes, elles seront confortables et permettront d'avoir bien chaud aux pieds, portées dans des bottes en caoutchouc par exemple, ou tout simplement à la maison.

Montez 160 mailles sur des aiguilles n° 2 1/2, tricotez 15 cm au point mousse. Puis avec un crochet, relevez 85 mailles sur toute la longueur et tricotez 4 rangs de mailles serrées. Pliez le rectangle en deux, cousez à points serrés. Dans le haut de la jambe, reprenez les mailles avec un crochet et effectuez 2 rangs en mailles serrées. Passez un ruban ou encore une chaînette à laquelle vous accrocherez 2 petits pompons.

Idées amusantes (v. coussin)

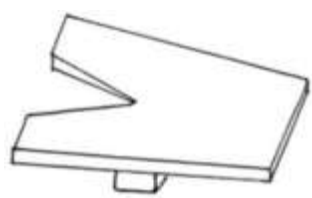
Lorsque vos bottes rendront définitivement « l'âme », coupez « les jambes » qui bien souvent ont encore un bel aspect. Vous utiliserez cette peau pour faire une liseuse de livre, une housse de cartes à jouer, un petit étui pour ranger un stylo, un bijou... ou tout simplement un dessus de coussin en patchwork.

Bottes en caoutchouc

Elles feront avec vous un « long parcours », si vous les entretenez régulièrement. Ne les rangez pas sans les avoir lavées et débarrassées de la boue sous la semelle. Puis de temps en temps, frottez-les avec un chiffon légèrement imbibé d'huile de table, ainsi elle ne craqueront pas, ou moins vite, aux pliures de la cheville ou au coup de pied.

Tire-bottes

Fabriquez-le en utilisant une planche de 50 cm de long environ, sur 25 de large. Faites une encoche en « V » suffisante pour y passer le talon des bottes. Puis clouez un tasseau assez épais à l'extrémité fine du « V ». Pour éviter d'abîmer les bottes, limez l'encoche et recouvrez-la de tissu épais, d'un morceau de caoutchouc, ou de mousse adhésive.

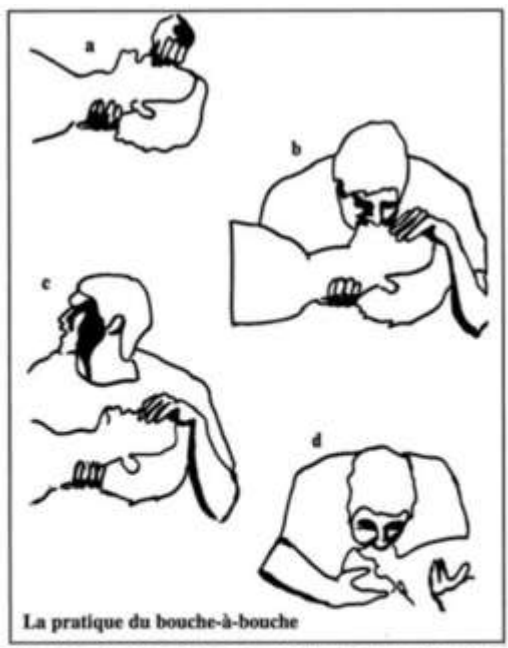


BOSSE

Qui ne connaît pas le « truc » de nos grands-mères : poser sur l'endroit cogné une pièce de monnaie en appuyant très fort. Les enfants supportent plus facilement un glaçon, qui évite et la bosse et l'hématome.

BOUCHE-À-BOUCHE

Vous pouvez sauver la vie de quelqu'un en pratiquant le bouche-à-bouche. Suivez attentivement ces instructions :



La pratique du bouche-à-bouche

a) Passez la main sous le cou de la victime, portez sa tête vers l'arrière. Avec le pouce et l'index de la main libre, fermez le nez et ouvrez la bouche par une légère traction.

b) Appuyez votre bouche contre celle de la victime et insufflez puissamment en contrôlant le soulèvement du thorax.

c) Inspirez à nouveau, à distance de la bouche de l'accidenté, évitant ainsi de respirer l'air que celui-ci expire, et recommencez à souffler.

d) S'il s'agit d'un enfant, vous devez souffler simultanément dans le nez et dans la bouche.

La technique correcte pour rétablir la respiration, ou la remplacer lorsqu'elle s'arrête, est de pomper l'air de nos poumons pour le passer dans ceux du blessé, de façon à provoquer l'augmentation du volume de la cage thoracique. L'air que nous inspirons contient environ 20 % d'oxygène et l'air exhalé en contient deux suffisamment pour le blessé.

BOUCHON (v. bocaux. bouteille. liège)

On a souvent besoin d'un bouchon, vous pouvez donc en garder quelques-uns dans la boîte à outils, ou dans un tiroir de cuisine.

Pour attendrir les calamars

Vous n'aurez plus à « battre » les calamars, si vous ajoutez à leur eau

de cuisson un bouchon de liège.

Tache d'eau sur un meuble ciré (v. bois. tache)

Frottez-la en rond avec un bouchon de liège. Lorsqu'elle a complètement disparu, cirez. Si le meuble est en bois foncé, flambez légèrement l'extrémité du bouchon.

Pour les cadres

Posez deux rondelles de bouchons de liège de dimensions identiques sous les angles inférieurs d'un cadre ou d'un miroir. De cette façon, l'air passera entre le mur et le cadre, ce qui évitera les fameuses marques sur la tapisserie.

Pour le récupérer

Il a glissé au fond de la bouteille. Armez-vous de patience. Repêchez le bouchon avec une ficelle fine à l'extrémité de laquelle vous aurez fait un nœud, faites glisser ce nœud sous le bouchon, et remontez-le lentement le long du goulot.

Imperméabiliser les bouchons de liège

Lavez-les à l'eau bouillante ; lorsqu'ils sont secs, plongez-les dans de la paraffine chaude, laissez sécher puis rangez les bouchons dans une boîte. Au moment de les utiliser, plongez-les rapidement dans l'eau tiède et introduisez-les immédiatement dans le goulot des bouteilles ou des bocaux.

Un dessous de plat

Sur un carton fort ou une petite plaque de contreplaqué, collez des rondelles de bouchons d'épaisseur identique, vous aurez de cette façon réalisé un dessous de plat original.

Un cadre rustique

Utilisez un carton fort ou une plaque de contreplaqué découpée, ronde, rectangulaire, ou autre forme.

Collez la photo. Puis recouvrez complètement de rondelles de bouchons de même épaisseur, en partant des bords extérieurs de la photo. Vous rencontrerez peut-être quelques difficultés pour « égaliser les bords, dans ce cas coupez les rondelles en deux, voire en plusieurs morceaux.

Pour imprimer un tissu (v. jeux)

Vous pourrez confectionner plusieurs tampons avec des bouchons de liège en incisant leur base circulaire avec un canif. Quelques signes simples imprimés en semis sur un tissu uni (tee-shirt, par exemple), grâce à une encre spéciale pour les tissus, vous permettront de créer des modèles originaux.

Bouchon de verre bloqué
Verser autour du bouchon à l'aide d'une petite cuiller un peu de la solution suivante : térébenthine 2 parts + glycosine 1 part + sel fin 1 part.
Attendre 24 heures, remettre au besoin de la solution.
Tapotez alors le bouchon à droite et à gauche légèrement. Si le bouchon ne sort pas, mettez le col de la carafe sous un robinet d'eau chaude. Chauffez progressivement.
Bouchon devenu trop grand
Cela arrive parfois pour les petits flacons, genre collyre ou autres. Il suffit de chauffer le bouchon rapidement sous la flamme d'un briquet, de le remodeler entre les doigts et de le remettre sur le flacon. En refroidissant, il retrouve sa forme initiale, et son utilité.

BOUGEOIRS (v. électricité. jeux. Noël. potiron)

Improvisez-les avec l'aide de vos enfants
Pour décorer une table de fête, fabriquez des bougeoirs originaux.
Avec des pommes vertes (v. artichaut)
Les évider, les peindre de couleurs différentes ou non, dorées ou argentées, plantez les bougies à la place du trognon.
Avec des pommes de pin
Attention, elles brûlent très vite. Dans du carton fort, ou mieux une petite planchette, plantez quelques clous de même hauteur. Côté des pointes, plantez les bougies, puis dissimulez la planchette en piquant des pommes de pin naturelles ou peintes. Ajoutez quelques branches de houx, une petite guirlande, ou des rubans de couleurs.
Dans des coquetiers ou des petites salières anciennes
Faites fondre un peu de bougie au fond de chaque coquetier, puis posez rapidement les bougies.
Dans des coupelles
Laissez fondre quelques gouttes de bougie au fond de la coupelle. Posez la bougie, puis remplissez la coupelle d'herbe courte, ou de mousse dans laquelle vous piquerez quelques pâquerettes ou autres petites fleurs. Pour les fêtes d'enfants, c'est tout simplement ravissant.
Bougie iceberg
On confectionnera un bougeoir original en lestant une bougie à l'aide d'un clou et en la plongeant dans un vase étroit rempli d'eau (genre éprouvette). Mesurer l'importance du lest (qui pourra être un fil de fer enroulé autour de la bougie) pour que celle-ci dépasse la ligne de flottaison de 20 à 25 mm. Au fur et à mesure que la bougie se consume, la partie immergée diminue mais la partie émergée reste de longueur constante.

BOUGIES

Pour atténuer la fumée de cigarettes (v. éponge. odeur)
Disposez çà et là des bougies allumées. Elles dissiperont la fumée de cigarettes qui envahit la pièce, lors d'un dîner ou d'une réception.
Pour les allumer sans vous brûler
Si vous devez en allumer beaucoup, utilisez un « spaghetti ».
Taches (v. taches)
Les taches de bougie disparaissent complètement en intercalant un buvard, un linge propre ou un morceau de papier absorbant plié en deux, entre la tache et un fer à repasser (chaleur douce). La bougie fond et vient se loger sur le papier ou le buvard. Renouveler cette opération jusqu'à l'absorption totale de la tache.
Pour qu'elles ne se consument pas trop vite
Disposez quelques grains de gros sel au pied de la mèche, elles brûleront moins vite.
Fabriquez-les vous-même
Gardez précieusement les emballages de cire qui entourent certains fromages à pâte cuite, ainsi que les restes de bougies. Lorsque vous en avez amassé une quantité suffisante, faites fondre la cire au bain-marie, et coulez-la rapidement dans des petits moules à gâteaux par exemple, ou tous autres moules de formes différentes. Laissez-la se durcir un peu, et glissez une mèche au centre dans cette cire encore très molle. Vous aurez ainsi fabriqué à moindre frais des petites bougies originales.
Si elles sont trop larges
Pour réduire l'extrémité d'une bougie afin qu'elle rentre facilement dans l'orifice d'un bougeoir, trempez la base quelques minutes dans l'eau très chaude. Installez-la rapidement.

BOUILLOIRE

Le tartre ne s'installera pas au fond de celle-ci, si vous y laissez en permanence une coquille d'huître. Vous constaterez que le tartre se fixera sur la coquille et non plus au fond de la bouilloire.

BOUILLON

Pour le dégraisser
Posez le récipient contenant le bouillon pendant une nuit dans le réfrigérateur. Le lendemain, il suffit de retirer la pellicule grasse solidifiée par le froid.
Santé
L'eau de cuisson des légumes est riche en sels minéraux, il serait

dommage de la jeter totalement. Récupérez quelques verres de jus de poireaux, de carottes ou autres, que vous boirez au cours de la journée. En principe, ces bouillons sont diurétiques. Donc, consommez modérément.
Sachez cependant que le bouillon de légumes ne se conserve que 24 à 48 heures, au-delà, il s'oxyde.
Si vous souhaitez le conserver plus longtemps, entreposez-le dans des bouteilles en plastique au congélateur.

BOUILLOTTE

Pour l'entretenir
Après avoir été utilisée tout l'hiver, votre bouillotte en caoutchouc a tendance a voir ses parois se coller l'une contre l'autre. Versez dans la bouillotte une ou deux cuillerées à soupe de talc, après avoir pris soin de sécher l'intérieur avec un sèche-cheveux. En cas d'échec, faites tremper la bouillotte une journée entière dans une eau fortement salée.
Pour garder l'eau chaude
Ajouter à l'eau bouillante une cuillerée à café de gros sel, la température de l'eau restera élevée plus longtemps.
Pour la décorer
Confectionnez-lui une jolie housse en tricot, au crochet, ou encore à l'aide d'un morceau de serviette éponge, resserré par un lien autour du goulot.

BOUQUETS

Vous pouvez disposer des fleurs dans des récipients imprévus, un joli verre, une flûte à champagne, un aquarium rond, un sucrier, une tasse, dans une bouteille carrée quelques branches, etc. Pour cela, il faut improviser un pique-fleurs, sinon les tiges s'éparpillent. Au fond du vase, posez des billes, des cailloux plus ou moins gros suivant l'importance du récipient, de la pâte à modeler neutre ou de couleur.
Dans un aquarium rond, vous pouvez utiliser des billes, du sable, ou de la mousse dans laquelle vous piquerez la tige des fleurs, des petites branches feuillues ou du lierre, enfin tout ce que vous souhaitez pour personnaliser votre bouquet.

BOUSSOLE

Il est indispensable d'avoir toujours à sa disposition une boussole. Elle peut être confectionnée grâce à un verre d'eau sur lequel flotte un rond de liège mince où l'on a collé très légèrement une aiguille à

coudre d'acier, aimantée par frottement sur un aimant.

BOUTEILLE EN PLASTIQUE (v. arbres. jardin. guêpes)

Pour les réduire
Passez-les rapidement sous l'eau bouillante et aplatissez-les. Ou tout simplement, écrasez-les sous le pied. Elles peuvent cependant avoir quelque utilité.
Pour les crêpes
Mettez la pâte dans une bouteille, ainsi vous verserez directement la bonne dose dans la poêle.
Pour les confitures
Coupez le haut de la bouteille de façon à ce qu'il forme un grand entonnoir. Versez vos confitures tièdes à l'intérieur, les pots ne seront pas barbouillés et ne colleront pas.
Au jardin
Coupez le fond et le goulot. Utilisez-les pour protéger des limaces les petites pousses bien tendres de dahlias, de laitues, de glaïeuls. Légèrement enfoncées dans la terre autour de la plante, elles serviront de remparts.
Jeu de quilles-poupées (v. jeux d'enfants)
Elles seront peintes dans des couleurs vives, et remplies à moitié de sable. Vous pouvez aussi recouvrir le goulot d'une balle de tennis découpée, sur laquelle vous aurez dessiné des visages, collé des oreilles, une truffe, un nez, une barbe et des cheveux avec des petits bouts de laine. Vos enfants seront ravis.
Pour ranger les petits outils (v. bricolage)
Coupez la bouteille en deux en laissant une languette que vous percerez pour la fixer au dessus de l'établi. De cette façon, vos outils sont visibles et à portée de mains.

BOUTEILLES EN VERRE

Pour les trancher
Vous les sectionnerez facilement à l'endroit souhaité, en utilisant une ficelle, de l'alcool à 90° et une bassine d'eau froide. Trempez la ficelle dans l'alcool, entourez la bouteille à l'endroit prévu de la section. Serrez très fort la ficelle, nouez-la puis enflammez-la. Plongez immédiatement la bouteille dans la bassine d'eau froide. La différence de température provoquera la brisure du verre à l'endroit où vous aurez noué la ficelle. Poncez l'arête au papier de verre et réalisez un vase, un cache-pot ou un pied de lampe. Prenez garde au feu, et travaillez avec des gants.
Pour ôter le calcaire

Remplissez la bouteille entartrée d'eau chaude additionnée d'un verre de vinaigre blanc et laissez agir toute la nuit. Rincez plusieurs fois.

Pour les nettoyer

Certaines anciennes bouteilles très jolies sont tachées à l'intérieur. Pour leur redonner leur transparence, remplissez-les d'eau javellisée, puis rincez. A défaut de résultat satisfaisant, mélangez 3 grosses cuillères de sable à un demi-litre d'eau. Secouez énergiquement, et rincez.

Pour les percer

Attention, l'opération n'est pas sans risques. La solution la plus simple consiste à chauffer au rouge le foret que vous utilisez, de le plonger dans de la cire ou de la paraffine, puis de percer le verre immédiatement. Sinon vous pouvez expérimenter la méthode suivante : sachant que l'ail a la propriété d'empêcher le verre d'éclater : procurez-vous tout d'abord une grosse miche de pain, dont vous retirez toute la mie. Pilez 6 gousses d'ail au moins. Formez une couronne de mie de pain malaxée autour de l'endroit à percer. Fourrez l'intérieur de cette couronne de purée d'ail, appuyez bien fermement pour que le tout adhère parfaitement à la bouteille. Puis percez au travers de l'ail. Il existe un troisième moyen très sûr que nous vous conseillons : utilisez une mèche spéciale en acier très dur. Trempez cette mèche dans un gobelet rempli d'essence de térébenthine et tournez le vilebrequin très lentement à la main jusqu'au moment où vous entendrez un léger craquement (Tec...), arrêtez de tourner dans le sens normal, tournez dans l'autre sens et vous terminerez votre trou sans difficulté.

Pour ouvrir les bouteilles

Les bouchons de bouteilles de jus de fruits sont, pour des raisons de transport, vissés à bloc. Pour les dévisser sans effort ni risque de détérioration, utilisez une pince « multi-prise » ou un casse-noix. Aucun bouchon, même le plus récalcitrant, ne résistera à ce procédé.

Ouvre-bouteille improvisé

Sur un morceau de bois, vissez deux vis à tête plate, dont une plus enfoncée que l'autre, vous placerez la capsule de la bouteille entre les deux, la plus courte en dessous, vous soulevez, c'est tout simple.

BOUTONS (v. couture. jeux d'enfants)

Ils seront toujours cousus dans le même sens, suivant qu'ils aient 2 ou 4 trous, avec du fil de la couleur du vêtement. Vous pouvez consolider le fil avec une petite goutte de vernis incolore, attention de ne pas tacher le vêtement ou le bouton.

Pour les découdre

Intercalez entre le bouton et le tissu, les dents d'une fourchette,

coupez entre les dents et le bouton, ainsi vous ne risquez pas d'entailler le vêtement.

Sur un ciré

Avant de coudre les boutons, intercalez entre le tissu endroit et envers, un tout petit morceau de feutrine ou de « sparadrap », ainsi les fils ne couperont pas la toile du ciré.

Sur un vêtement de cuir

Cousez en même temps un bouton de même grosseur à l'intérieur, puis sur l'endroit du tissu, entourez le fil plusieurs fois pour lui laisser de la souplesse.

Sur un vêtement en fourrure

Faites la même chose que pour le vêtement en cuir, mais le bouton intérieur doit être plus petit.

Boutons de manchettes

Si vous avez quatre très beaux boutons en nacre, dorés, ou de forme étonnante, reliez-en deux en laissant un peu d'espace au fil, puis entourez ce fil solidement, vous obtenez de cette façon de très jolis boutons de manchettes. De plus, cette idée peut dépanner au dernier moment.

S'il s'agit d'un très beau bouton mais trop gros pour passer dans la boutonnière, maintenez-le avec un plus petit qui passera dans la boutonnière, mais ne se verra pas puisqu'il restera à l'intérieur.

Pour éviter de les perdre

Rangez-les en les enfilant, ou en les cousant sur un carton.

Pour les protéger

Avant de laver un vêtement, enveloppez les boutons, soit d'un capuchon de plastique retenu par un élastique, ou tout simplement de papier d'aluminium bien serré.

Bouton pression (v. couture)

Santé

Pour casser l'extrémité d'une ampoule médicale, glissez-la dans un trou du bouton, appuyez d'un petit coup sec, de cette façon, aucun risque de coupure sur les doigts.

BRAS

Pour les avoir impeccables, un peu de courage, passez-les régulièrement au gant de crin, puis appliquez une crème adoucissante.

BRlCOLAGE (v. clous et vis. outils. perceuse)

Un panneau astucieux

Installez sur le mur face à votre établi un grand panneau de bois. Fixez des clous ou des crochets çà et là, et dessinez la forme de votre pince

coupante, du petit marteau, du grand, accrochez les pinceaux, les scies grandes et petites, les boîtes contenant les vis, les clous. Enfin ! vos outils seront à portée d'œil et de mains, et vous verrez tout de suite si l'un d'eux n'est pas rangé.

Marteau démanché

Remettez le manche, et faites tremper le marteau un quart d'heure dans l'eau tiède. Le bois aura gonflé et le marteau retrouvera son utilité. Pour plus de sécurité, donnez-lui un bain toute une nuit dans de la paraffine liquide, il ne bougera plus.

Rangement

Vous retrouverez plus facilement les petites vis, les clous ou autres, si vous les rangez dans des pots transparents.

BRIKS

Les feuilles de briks pour les préparations culinaires orientales sont très fragiles ; pour les manier sans les casser, posez-les sur un linge humide.

BRIOCHES

Ne soyez pas trop triste si les brioches prévues pour le petit-déjeuner sont toutes ramollies, il vous suffit de les envelopper dans un papier absorbant et de les glisser 1 minute dans le four à micro-ondes. Consommez-les rapidement, sinon elles durciront.

BRIQUE

Comment la couper

Tracez à la craie l'endroit où vous voulez couper. Calez bien la brique pour qu'elle ne bouge absolument pas dans une petite caisse remplie de terre ou de sable. Prenez un burin dont le fil est uni sans aucune brèche, posez-le sur la marque de craie et tapez légèrement en déplaçant le burin le long de la ligne. Lorsque la brique est suffisamment entaillée, tapez un coup sec. Attention, si la brique est creuse, remplissez-la complètement de sable ou de terre, avant de « l'opérer ».

Séparation en briques

Dans votre maison de campagne, vous pouvez monter un mur ou un demi-mur en briques creuses, par exemple entre la cuisine et le coin repas.

BROCHE

Pour qu'elle ne glisse pas
Posez-la sur un vêtement en plaçant toujours la fermeture en bas. Si le bijou est précieux, piquez-le en mettant un petit morceau d'élastique à l'intérieur du vêtement.

BROCHET (v. poisson)

Plus il est gros, moins la chair est fine, mais elle reste tout de même délicieuse.
Attention, suivant la saison, les œufs sont toxiques et peuvent provoquer des sérieux problèmes intestinaux, dans le doute, il est préférable de ne pas les consommer.

BROCOLIS (v. choux)

Ils sont souverains dit-on pour la santé et se digèrent sans problème, même les enfants les apprécient.
Temps de cuisson pour 500 g
A l'eau bouillante : 10/15 minutes. Au four à micro-ondes : 10 minutes maximum, si vous n'utilisez que les petites têtes.
Sachez les choisir
Ils doivent être bien verts, sans aucune trace jaune. Veillez à ce que les petites feuilles de la tige ne soient pas fanées. Vérifiez que la tige que l'on peut éplucher en partie, ne soit pas plus importante que le légume lui-même : les brocolis sont vendus au poids.
Préparation
Détachez les bouquets, épluchez une partie de la tige, et faites tout tremper dans l'eau froide vinaigrée, pour faire fuir les petits insectes.
Rincez plusieurs fois sous l'eau courante.
Gratin
Gratinés, ils accompagnent à merveille les gigots, les côtes d'agneau ou de porc grillées.
Diététique
Cuisez-les à l'eau bouillante salée et consommez-les de cette façon.

BRODERIES

Pour les repasser
Mettez le tissu à l'envers sur un papier absorbant, puis posez un linge humide entre le tissu et le fer à repasser.

BRONZAGE (v. amidon. plage. pomme de terre. yaourt)

Pour éviter de ressembler à une écrevisse, préparez votre peau aux

premières expositions. Deux semaines avant votre départ, buvez chaque jour un grand verre de jus de carottes. Les trois premiers jours, exposez-vous progressivement plusieurs fois dans la journée, plutôt que du matin jusqu'au soir. Vous ne pourriez éviter les coups de soleil parfois si douloureux. En outre, vous seriez fatigué, ce qui compromettrait le bienfait de vos vacances. Les meilleures heures : avant 11 h et après 15 h 30. Organisez-vous pour en profiter, modérément, à ces moments-là. Tout d'abord, n'hésitez pas à appliquer une crème protectrice autant de fois que possible ; les rides provoquées par le soleil ne disparaissent pas en même temps que le bronzage, elles s'installent. Prenez garde au traître vent qui adoucit sur l'instant les effets du soleil mais n'empêche pas moins ses brûlures (ressenties, bien entendu, à la tombée du vent).

BRONZE (v. bibelots. métaux. meubles)

Une jolie patine
Préparez un cataplasme avec 500 g de farine de haricots secs cuits dans 2 litres d'eau non salée. Appliquez cette purée chaude sur l'objet en bronze. Laissez sécher, puis brossez et rincez à l'eau douce.
Bronze doré
Pour le nettoyer, imbibez un chiffon non pelucheux de quelques gouttes de vinaigre et d'huile de table, puis frottez. Changez ensuite de chiffon pour lustrer.

BROSSES

Brosse à dents
Vous devez l'entretenir régulièrement, la rincer après chaque utilisation.
N'hésitez pas à la tremper rapidement de temps en temps dans un bain légèrement javellisé. Il est toutefois conseillé d'en changer tous les deux mois.
Chacun la sienne ! c'est évident. Rangez-la impérativement à l'abri de la poussière, donc des microbes ! Habituez les enfants à se brosser les dents, même les dents de lait, chaque soir avant de se coucher. Ils ne rechigneront pas, puisqu'ils gagnent un peu de temps avant d'aller au lit.
Brosse à cheveux
Il faut savoir qu'une brosse à cheveux, comme la brosse à dents, est personnelle. Du plus petit au plus grand, chaque membre de la famille doit avoir la sienne.
Débarrassez chaque jour la brosse de vos cheveux, rien n'est plus désagréable que de trouver des cheveux sur une brosse. Lavez-la

chaque semaine. Vous pouvez aussi la glisser dans un gant de toilette et la laver à la machine, lors d'une lessive à 30°. Mettez-la à sécher sur une serviette, les poils tournés vers le bas.

Brosse à chaussures

Elle est parfois envahie de cirage, mettez-la à tremper dans un bain d'eau tiède additionnée d'une bonne dose de lessive. Rincez à l'eau froide et laissez sécher poils tournés vers le bas.

BÛCHE (v. cheminée. fabrication d'un sac)

BRUIT (v. automobile. bibliothèque. chien. liège. mobylette)

Savoir-vivre : le bruit rend agressif, c'est bien connu, nous avons de plus en plus de mal à le supporter. Respectons les autres comme nous aimons l'être, en respectant certaines règles : Retirer les chaussures à talons dans les appartements, veiller à ce que les enfants ne courent pas en chaussures. Ne pas tirer les chasses d'eau après 22 heures. Ne pas claquer les portes, alors qu'elles se ferment très bien tirées doucement. S'abstenir de parler à haute voix dans les couloirs, les ascenseurs, les paliers et les transports en commun. Attention au son de la télévision, ou de la radio. Et il y a bien d'autres précautions à prendre qui ne peuvent qu'améliorer la tranquillité et l'humeur de chacun.

Pour atténuer le bruit du palier

Isolez la porte de l'entrée en installant une portière faite de tissu épais et lourd. Fixez une barre spéciale en haut de la porte, le tissu doit couvrir toutes les ouvertures, en haut comme celles des côtés, afin d'isoler au maximum du bruit et pourquoi pas du froid.

Résonance d'un évier en Inox

Mettez au fond des bacs, un tapis en plastique ou en caoutchouc, il aura l'avantage d'éviter le bruit de la vaisselle, et de la protéger des chocs.

Les murs mitoyens (v. bibliothèque. liège)

Vous n'entendrez pratiquement pas les bruits de vos voisins si vous installez une bibliothèque contre le mur mitoyen, les livres en quantité suffisante atténuent considérablement les bruits.

Panneaux de liège

Collez sur vos murs mitoyens des panneaux de liège épais, ils atténueront considérablement le bruit.

BRÛLEURS (v. cuivre. four. gaz)

Si la flamme des brûleurs est mal répartie, il faut tout simplement nettoyer à l'aide d'une allumette ou d'une aiguille les trous qui se

trouvent en dessous. S'ils sont très sales, faites-les tremper une nuit dans de l'eau savonneuse qui ramollira les déchets qui obstruent les orifices. Brossez énergiquement, et ne reposez ces brûleurs que très secs. Pour les sécher, utilisez le sèche-cheveux, rapide et très efficace.

En cuivre

Les brûleurs seront nets et brillants, si vous les frottez avec un tampon imbibé de vinaigre et de sel fin.

BRÛLURE (v. amidon. carotte. groseille. miel. oignon. pomme de terre. savon. yaourt)

Pour une brûlure légère, posez immédiatement dessus une rondelle de carotte, une pomme de terre coupée en deux, ou mieux, frottez légèrement avec un oignon coupé en deux. Un peu de miel ou de gelée de groseilles, étalés doucement sur la brûlure, adouciront la douleur tout en évitant les cloques. Le savon de Marseille est également efficace.

Si vous vous brûlez avec de l'huile bouillante, le fer électrique ou tout autre appareil, rendez-vous rapidement chez le médecin ou le pharmacien qui appliquera tout de suite les soins nécessaires.

BUÉE (v. automobile. bain. savon. voiture)

Pour éviter la buée dans la salle de bains

Au moment où vous faites couler votre bain, immanquablement la salle de bains est envahie de buée. Remédiez-y en faisant couler l'eau froide avant l'eau chaude dans la baignoire.

BULBES (v. dahlias)

Plutôt que de les arracher chaque année, remplacez-les seulement de temps en temps. Seuls les dahlias doivent être déterrés et rentrés à l'abri des gelées (sauf dans les régions chaudes). Entreposez-les dans un endroit sec et dans une caissette remplie de sable. Dès l'apparition des petites pousses, il est temps de les planter à l'endroit voulu.

Avant de couper les feuilles des tulipes, des jacinthes, des narcisses, des jonquilles, ou toute autre plante à bulbe ou rhizome, attendez qu'elles soient totalement fanées. C'est une erreur de les couper vertes. Le bulbe a besoin de la sève des feuilles pour se renforcer et refleurir au printemps suivant.

Rangez-les dans des boîtes à œufs en carton.

C

Cactus

Cadeaux *(v. Noël. pruneau. rose)*

Cadran solaire

Cadre *(v. bois. canevas. dorure. tapisserie)*

Cafard *(v. blattes. insectes)*

Café

Cafetière

Calcaire *(v. baignoire. bouteille. carafe)*

Calendrier

Cambriolage *-pour l'éviter- (v. clef. objet de valeur. sac. vacances)*

Camembert *(v. fromages)*

Camomille *(v. bleuets. cheveux. tisanes. yeux)*

Canalisation *(v. écoulement gouttière)*

Canapé et fauteuil en velours

Canapé en cuir

Canapé convertible *(v. chaise)*

Canapé pour l'apéritif *(v. réception)*

Canard

Canevas

Cannage

Cannelle

Câpre

Capucines *(v. eau nicotinée. jardin)*

Carafe

Caramel

Carotte *(v. beurre. brûlures. jardin. tabac)*

Carpe *(v. pêcheur. poissons)*

Carrelage *(v. ardoises. argile. ciment dallages. sol)*

Cartes à jouer

Carte postale *(v. abat-jour. chapeaux. couloir. Noël)*

Carte de vœux de fêtes *(v. fleurs séchées. jeux)*

Carton *(v. compost. engrais. jardin)*

Casserole *(v. aluminium. vinaigre)*

Cassette

Cassis

Cave *(v. escaliers)*

Ceinture

Céleri en branches

Céleri rave

Cendrier

Cèpe *(v. champignons)*

Céramique

Cerfeuil *(v. jardin. salade)*

Cerise

Chaise *(v. cannage. osier. rotin)*

Champagne

Champignons *(v. cèpes. escargots. légumes)*

Chapeau

Chapelure *(v. pain)*

Charançons *(v. ail. coloquinte. laurier. légumes secs)*

Charbon de bois

Chardons

Chasse d'eau *(v. eau)*

Châtaignes *(v. jeux)*

Chauffage *(v. radiateur)*

Chaussettes

Chaussures *(v. bottes. cuir. espadrilles)*

Chauve-souris

Cheminée *(v. papier journal)*

Chemise d'homme

Chenille *(v. choux fleurs. jardin)*

Cheveux *(v. gélatine. lavande. lierre. miel. œuf. ortie. persil. poireaux. tilleul. thé. vinaigre).*

Chewing-gum *(v. lavabo. robinet)*

Chien *(v. animaux)*

Chiffons

Chocolat

Choucroute

Choux *(v. brocolis. Noël)*

Choux de Bruxelles

Choux-fleurs *(v. chenilles. jardin)*

Choux et éclairs *(v. pâte)*

Ciboulette

Cigarette *(v. bougie. cendrier. coquille St Jacques. fumée. jardin. réception. tabac)*

Cils *(v. maquillage. yeux)*

Ciment *(v. carrelage. rouille. sol. tache)*

Cintre *(v. arceaux)*

Cirage

Ciseaux

Citron *(v. mayonnaise)*

Clefs *(v. bateau. objet de valeur. sac)*

Cloison *(v. bambous. bibliothèque. bruit. liège. paravent)*

Cloportes *(v. insectes)*

Clôture *(v. bambou. canisse. portail)*

Clous et vis

Clous de girofle *(v. girofle)*

Cocotte en papier

Cœur(v. *aimant. crampe. téléphone portable)*

Coffre à jouets *(v. jouets. roulettes)*

Coing

Collant *(v. animaux. chiens. coussins. éponges)*

Colle

Collier *(v. bijoux)*

Coloquinte *(v. charançons. insectes. jeux)*

Composition florale *(v. carte de vœux. fleur séchée. jeux)*

Compost *(v. carton. épluchure. feuille morte. tonte de gazon)*

Concombre

Confitures *(v. tomate)*

Congélateur et réfrigérateur *(v. ce mot)*

Congélation *(v. décongélation. micro-ondes)*

Conserves en boîte

Conspiration *(v. champignon. fenouil. figue)*

Coquillage *(v. moules)*

Corbeille en osier

Coriandre

Cornichons

Cor aux pieds *(v. ail. œil de perdrix. pied. verrue. tomate)*

Cou

Coude

Couette et couverture *(v. drap. édredon. literie)*

Couloir *(v. entrée)*

Courgette *(v. jardin)*

Coussin *(v. balancelle. bottes. collant oreiller)*

Couteau

Couture *(v. balancelle. bouton. couette. coussin. draps. édredon. étiquette. jupe. oreiller)*

Couvercle *(v. casserole. range-couteaux)*

Couverture *(v. couette. drap. literie)*

Crabe

Crampe *(v. aimant cœur. savons. téléphone portable)*

Crapaud *(v. chauve-souris. jardin. orvet)*

Cravate

Crayon

Crayon à maquillage

Crème anglaise

Crème Chantilly

Crêpe *(v. bouteille plastique. goûter)*

Cresson *(v. taches de rousseur)*

Crevette

Crosnes

Cuillère en bois

Cuir *(v. bagages. bottes. canapé. chaussures. livres. sièges)*

Cuisine

Cuivres *(v. brûleurs. lustre. métaux. meubles. vin)*

Cumin

Curry

CACTUS

Certains les détestent, car trop statiques ou trop agressifs et inélégants, d'autres les apprécient. En particulier, parce qu'ils ne demandent que très peu d'attention. Il faut quand même penser à les vaporiser avec de l'eau minérale.

Pour les acheter

Vérifiez que les fleurs ne soient pas des petites fleurs séchées piquées dans le tronc des cactus (c'est un « truc » des fleuristes), bien des enfants s'y laissent prendre. Les cactus doivent être solides, sans tache,

ni blessure.

Pour qu'ils fleurissent à la maison

Posez-les près d'une fenêtre. Ils n'aiment ni le froid, ni les courants d'air. Les fleurs ne durent que très peu de temps, assister à la floraison est un privilège.

Attention aux enfants

Les piquants des cactus sont particulièrement difficiles à extraire, puisque pratiquement invisibles. Sachez qu'il existe des pinces spéciales, vendues chez les fleuristes. Si vous n'en avez pas sous la main, étendez sur l'endroit piqué un petit morceau de sparadrap sans trop appuyer, tirez d'un coup sec ; en principe, les piquants sont sur le sparadrap ou le morceau de scotch. Interdisez aux petits enfants d'y toucher. Mettez d'ailleurs les cactus hors de leur portée, cela évite les problèmes.

Pour les dépoussiérer

Utilisez un pinceau à poils souples.

S'ils sont blessés, ou tachés

Utilisez une pince à cornichon pour les tenir sans vous piquer, découpez la tache à l'aide d'un couteau pointu, puis cicatrisez la plaie avec d'un coton-tige imbibé d'alcool à 90°.

CADEAUX (v. Noël. pruneau. rose)

Savoir-vivre : vous devez absolument ouvrir un cadeau dès qu'on vous l'offre. Il n'y a rien de plus odieux pour la personne qui l'offre que de voir son cadeau posé dans un coin.

Pour éviter d'être pris au dépourvu

Au fil de l'année, faites provision de petits cadeaux, ainsi lors d'une invitation imprévue, vous aurez toujours sous la main « le petit truc » qui fait plaisir.

Le cadeau « casse-tête »

Évitez au dernier moment de courir partout pour tenter de trouver le « cadeau original », celui qui plaira au destinataire. Notez sur un petit carnet tout au long de l'année les idées émises par les uns et les autres lors des conversations.

Pour les adolescents

Voilà le cadeau « problème » ! Bien sûr, ils souhaitent une foule de choses, mais, bien souvent, ils préfèrent choisir. Il est donc plus simple d'offrir « un chèque-cadeau », glissé dans la pochette d'un disque, dans une boîte de chocolats, ou tout simplement dans une jolie carte de vœux.

Pour personnaliser l'emballage (v. boîte)

Enveloppez une bonne bouteille dans du papier crépon, collez le fond, resserrez le haut par un ruban de couleur différente.

Disposez le cadeau dans un étui cartonné enveloppé d'un joli papier resserré à chaque extrémité par un ruban en tissu, ou du bolduc.

Fabriquez une pochette surprise dans laquelle vous glisserez le cadeau.

Disposez en croix deux à trois feuilles de papier froissé ou du crépon, posez le cadeau au milieu, resserrez les feuilles par un élastique dissimulé sous un ruban. Puis étalez les « pétales » obtenus.

Laissez aller votre imagination pour d'autres idées originales.

Cadeau raffiné

Des boucles d'oreille par exemple peuvent être fixées avec précaution sur les feuilles d'une rose.

CADRAN SOLAIRE

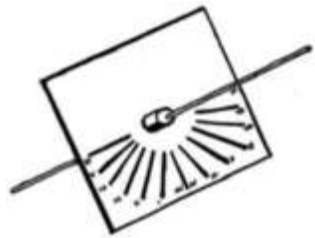
On fabrique facilement un cadran solaire à l'aide d'une planche de bois carrée de 40 cm de côté percée d'un trou en son centre, dans lequel on enfonce un cylindre de bois ou un bouchon bien perpendiculaire à la planche. Une aiguille de bois traverse le tout et par son glissement, elle permet l'inclinaison de la planche devenue cadran, qui à Paris doit être de 48°50' (à Marseille, 43°20) ; cette inclinaison est égale à la latitude du lieu où est installé le cadran solaire.

Pour l'orienter, on dirige la pointe de l'aiguille vers le nord avec une bonne boussole ; s'il s'agit du nord géographique, tenir compte de la « déclinaison ».

Pour le graduer, on marque *midi* ou 12 à l'endroit où se trouve l'ombre de l'aiguille un jour d'été à midi (tenir compte de l'heure actuelle en France qui est décalée sur l'heure solaire de 2 heures en été et d'1 heure en hiver).

Chaque heure sera portée sur le cadran à des intervalles de 15° (360° : 24 heures) jusqu'à 20 heures pour l'été, vers la gauche, depuis 6 heures vers la droite.

Nota : En été, le soleil passe au-dessus de la planche et l'ombre se porte bien sur l'heure étalonnée, mais en hiver ?... Il faudra lire de l'autre côté de la planche sur une graduation semblable. En effet, le soleil joue au-dessous de la planche que nous avons réalisée de manière que sa base soit parallèle à l'Équateur et que l'aiguille soit parallèle à la ligne des pôles.



CADRE (v. bois. canevas. dorure. tapisserie)

Lorsque vous essuyez les meubles, pensez à dépoussiérer aussi les cadres avec un chiffon de laine très doux.

En plâtre doré

Dépoussiérez le cadre, badigeonnez-le à l'aide d'un pinceau trempé dans de l'eau savonneuse, rincez avec une petite éponge, essuyez avec un chiffon doux ne laissant pas de peluche.

Pour une remise à neuf

Commencez par dépoussiérer le cadre. Préparez un mélange avec un blanc d'œuf battu et une cuillerée à café d'eau de Javel. À l'aide d'un pinceau à poils souples, badigeonnez le cadre, laissez agir une ou deux minutes tout au plus. Rincez plusieurs fois à l'eau claire.

Retouche de peinture

Bien souvent, la peinture dorée ou argentée, vendue en petits pots, est beaucoup trop clinquante pour être utilisée lors de la restauration d'un cadre. Trouvez le ton juste en y ajoutant soit de la mine de crayon taillée, ou tout simplement de la cendre de cigarette froide.

CAFARD (v. blattes. insectes)

CAFÉ

Il doit être servi très chaud et ne doit surtout pas être réchauffé. Il faut compter par tasse une cuillerée à soupe bien pleine. Il sera meilleur si vous utilisez de l'eau en bouteille.

Pour le conserver

Mettez le paquet dans une boîte métallique hermétique, dans un endroit très frais. Le bac à légumes du réfrigérateur lui convient parfaitement.

Éventé

Si les grains de café sont anciens et peu parfumés, faites-les légèrement griller dans une poêle avant de les moudre.

Pour augmenter le goût

Ajoutez sur le café moulu un soupçon de sel fin.

S'il a bouilli

Avant de le servir, ajoutez dans la cafetière une petite cuillère à café d'eau froide.

Avec le chocolat

Pour que le chocolat du petit-déjeuner ou du goûter soit plus savoureux, ajoutez 1 cuillère à soupe de café dans votre bol.

Au jardin (v. insectes. rosiers)

Le marc de café, déposé en petits tas au pied des rosiers, fait fuir les pucerons.

CAFETIÈRE

Pour faire du bon café, elle doit être « culottée ». Vous devez vous résigner à jeter les trois premiers cafés. Sinon, franchement, vous seriez déçue et douteriez de la qualité de votre café.

Si vous l'utilisez peu

Avant de la ranger, mettez un sucre au fond, que vous retirez bien sûr avant de l'utiliser à nouveau.

CALCAIRE (v. baignoire. bouteille. carafe)

Pour éviter que le calcaire ne se dépose dans votre bouilloire, déposez à l'intérieur une coquille d'huître vide. Elle s'empressera de recueillir tout le calcaire.

CALENDRIER

Reportez chaque année les dates importantes sur les calendriers, les répertoires et les éphémérides. Ainsi les anniversaires, la date de rencontre ou de mariage ne seront jamais oubliés.

CAMBRIOLAGE – pour l'éviter – (v. clef. objet de valeur. sac. vacances)

Avant de partir en vacances, demandez à un voisin ou au gardien d'immeuble de mettre votre courrier de côté, de vider votre boîte à lettre des prospectus, d'ouvrir les persiennes de temps en temps, et... d'arroser vos plantes. Ne retirez pas votre paillasson, et ne stoppez pas la sonnette. Ne tirez pas les double-rideaux. En revanche, fermez parfaitement les portes. Vous pouvez également laisser un transistor à piles, allumé, près de la porte.

À la campagne, ne laissez pas une échelle posée sur un mur... cela va de soi !

CAMEMBERT (v. fromages)

Pour que la crème ne s'échappe pas de la croûte, prenez l'habitude de ranger la boîte sur la tranche, de façon à ce que la partie entamée du fromage se trouve en haut.
Vous pouvez également replier le papier sur la tranche entamée.

CAMOMILLE (v. plantes aromatiques)

Apéritif
Il s'agit, évidemment, d'une tout autre utilisation que celle réservée habituellement à cette fleur. Dans un litre de bon vin blanc ou rouge, faites macérer 40 fleurs de camomille, 20 grammes d'écorces d'orange amère (vendues chez les herboristes), 40 morceaux de sucre, 1 verre de rhum... pendant 5 jours. Filtrez et servez en apéritif avec des glaçons, c'est étonnant et délicieux.
Au jardin
Peu difficile, elle s'adapte facilement, aime le soleil et supporte la sécheresse. Plantez les touffes espacées de 8 à 10 cm les unes des autres ; en se regroupant, elles formeront un joli tapis. Comme la ciboulette, la camomille a besoin d'une bonne coupe en fin de saison.
Beauté
Utilisée après le démaquillage, en infusion (10 à 15 fleurs pour 1 litre d'eau), elle adoucit les peaux sèches et irritées.
On dit aussi... que cette tisane fait maigrir.
Santé
Après une journée de travail, bien souvent les paupières sont rouges et les yeux fatigués. Pour les délasser, faites bouillir de l'eau et 5 belles fleurs de camomille. Lorsque cette infusion est refroidie, imbibez 2 gros morceaux de coton que vous poserez 10 minutes sur vos yeux, paupières fermées, en position allongée. La camomille décongestionne et repose les yeux, tout comme le tilleul, et cela sans aucun danger pour la vue. Ce procédé atténue également les cernes.
Lors de maux de ventre ou de migraines, nos grands-mères nous faisaient boire une tasse de tisane de camomille. Elle facilite également la digestion.

CANALISATIONS

Elles ne seront pas bouchées par les feuilles, les petits cailloux ou la boue, si vous rentrez en force dans l'orifice un morceau de grillage fin, qu'il faut nettoyer de temps en temps.

CANAPÉS ET FAUTEUILS EN VELOURS

Pour leur redonner un petit coup de jeune, brossez-les avec une éponge imbibée d'un mélange d'ammoniaque et d'eau tiède à parts égales. Brossez à contresens des poils, laissez sécher, essuyez avec une peau de chamois propre.

CANAPÉ EN CUIR

Pour l'entretenir
Les fabricants conseillent de nettoyer les fauteuils, les canapés ou les banquettes en cuir avec une éponge humide et du savon de Marseille, tout simplement.
Pour nourrir le cuir, de temps en temps, frottez-le avec un lait spécial vendu dans le commerce.
Pour les taches de gras laissées par les cheveux
Saupoudrez de terre de Sommières, massez et laissez agir 15 mn. Brossez avec une brosse douce. Renouvelez cette opération jusqu'à totale disparition de la tache.
Elle peut aussi disparaître avec une éponge humide et du savon de Marseille. Rincez sans trop mouiller, essuyez rapidement avec une peau de chamois propre.

CANAPÉ CONVERTIBLE(v.chaises)

Pour éviter qu'il ne grince
Frottez toutes les jointures, les charnières et les ressorts à l'aide d'un chiffon ou d'un pinceau imprégné d'huile de table, de paraffine, ou d'huile vendue en burette pour les vélos et les machines à coudre.

CANAPÉS POUR L'APÉRITIF (v. réception)

Voici quelques idées :
Coupez finement des rondelles de radis noir, étalez dessus une mayonnaise avec du persil haché, piquez un petit bâtonnet en bois pour les prendre.
Sur des petits ronds de pain, posez un peu de mayonnaise au citron, et quelques petites pointes d'asperges.
Pain de mie au concombre : coupez 2 tranches de pain en quatre, couvrez d'une rondelle de concombre, de fromage blanc et de ciboulette, recouvrez avec l'autre morceau.
Entourez des pruneaux dénoyautés d'une fine tranche de lard fumé, maintenue par une pique en bois.
Achetez des mini-tartelettes congelées, farcissez-les de petits morceaux de viande froide et d'un petit morceau de fenouil cru, de beurre de sardine (v. sardine), de fromage frais salé et poivré, ou encore de

beurre de crevettes et d'une feuille de menthe, de crème de saumon décorée d'une fine rondelle de citron.
Remplissez-les de crevettes décortiquées recouvertes de mayonnaise au citron.
Roulez des lanières de saumon arrosées de jus de citron, fermées par un bâtonnet.
Des petites pommes de terre nouvelles cuites dans leur peau, coupées en deux et recouvertes d'œufs de lump.
Des mini-tomates farcies de miettes de crabe ou de thon.
Des petites brochettes composées de 1 rondelle d'oignon cru, 1 olive, 1 carré de fromage à pâte cuite, 1 olive, 1 rondelle d'oignon.
Des légumes crus accompagnés d'une sauce à l'aubergine (v. ce mot).
Et bien d'autres idées qui vous viendront à l'esprit au fur et à mesure de la préparation du buffet.

CANARD

Temps de cuisson pour un canard d'un kilo environ
Rôti au four : 50 minutes. À la cocotte : 1 h 50 env. Au four à micro-ondes : 40 minutes. Sachez que les canettes sont plus tendres, et que leur chair sèche moins vite à la cuisson.
Pour éviter une légère amertume à la cuisson
Retirez les deux petites glandes qui se trouvent sous le croupion, puis rentrez-le à l'intérieur.
Pour connaître leur âge
Un jeune canard ou une canette auront le bec souple. N'hésitez pas à les tâter avant de les choisir.
Magrets
Délicieux, s'ils sont prélevés sur les canards engraissés pour leurs foies gras. Pour qu'ils soient moelleux, grillez-les côté peau.

CANEVAS

Après l'avoir amoureusement brodé, il est souvent froissé ou roulé. Repassez-le sur l'envers, puis sur l'endroit en intercalant une pattemouille, ou une feuille de papier aluminium.
Ensuite, tendez-le sur une planche, maintenu solidement par des punaises. Vaporisez-le légèrement. Laissez bien sécher puis encadrez-le.
Protégez les couleurs par un verre anti-réfléchissant.
Pour nettoyer la tapisserie
Si elle n'est pas recouverte d'un verre, pensez à la dépoussiérer régulièrement à l'aide d'un pinceau à poils durs.
Si elle est très sale, brossez-la avec une brosse à dents souple trempée

dans la solution suivante: 1/3 d'ammoniaque et 2/3 d'eau minérale. En principe, elle retrouve toutes ses couleurs.

CANNAGE

Un petit coup de neuf
En vieillissant, le cannage des chaises ou des fauteuils devient gris et se déforme. Pour lui redonner bonne allure, lavez-le à l'eau froide salée, rincez rapidement et faites sécher au soleil quelques minutes, ou dans une pièce suffisamment chauffée : il se resserrera et votre fauteuil sera à nouveau accueillant.

CANNELLE

Un peu poivrée, un peu sucrée et réduite en poudre, elle accompagne délicieusement les pommes fruits au four, les compotes, les gâteaux de riz ou de semoule, et parfume les confitures.
Vin à la cannelle
Nous avons presque tous vu nos grands-parents boire, un soir d'hiver, du vin chaud parfumé à la cannelle.
Il suffit d'ajouter au vin chaud sucré une petite pincée de poudre de cannelle. Tonique et anti-grippe... dit-on. Peu importe l'excuse, c'est délicieux.

CÂPRES

Elles facilitent la digestion, accompagnent le steak tartare, les fromages frais et certains poissons, particulièrement la raie au beurre noir.

CAPUCINES (v. eau nicotinée. jardin)

Récupérez les graines mûres, mettez-les dans un flacon de vinaigre blanc, ajoutez 1 branche de thym, 1 feuille de laurier. Salez, poivrez. Elles accompagneront les crudités de l'été. Vous pouvez également conserver de la même façon les boutons avant qu'ils n'éclosent, ils ressemblent de très près au câpres.
Au jardin
Les pucerons sont amoureux des capucines. Tentez d'éloigner ces envahisseurs en utilisant la solution suivante : récupérez tous les mégots de cigarettes en ôtant les filtres, laissez-les macérer dans une bouteille en plastique remplie d'eau, arrosez et vaporisez régulièrement les fleurs avec cette eau. Les pucerons détestent l'odeur de tabac.

CARAFES

En cristal
Elles sont fragiles, et se tachent très vite. Ne laissez jamais de vin rouge à l'intérieur, il tacherait le cristal. Lavez-les à l'eau chaude, ajoutez à l'eau de rinçage un filet de vinaigre qui dissoudra le calcaire et fera étinceler les carafes. Laissez-les égoutter quelques minutes, le goulot vers le bas avant de les essuyer avec un torchon non pelucheux.
En verre
Elles sont beaucoup moins fragiles, et vous pouvez employer un goupillon pour nettoyer l'intérieur.
Étincelantes avec des pommes de terre
Trempez les objets quelques heures dans de l'eau tiède avec des rondelles de pomme de terre crue. Brossez bien, rincez et essuyez avec un torchon doux ne laissant pas de peluche.
Les bouchons
Ils ne colleront pas au goulot des carafes si vous les frottez avec un peu de paraffine.
Pour dissoudre le calcaire (v. bouteille)
Le calcaire a la fâcheuse habitude de se déposer au fond des carafes. Pour le faire disparaître, remplissez la carafe d'eau chaude additionnée d'un verre de vinaigre blanc et d'une poignée de gros sel. Laissez agir 2 à 3 heures. Rincez plusieurs fois. Renouvelez cette opération autant de fois que nécessaire.

CARAMEL

Le caramel restera liquide si, en fin de cuisson, vous ajoutez un filet de citron très chaud.
Proportions pour un caramel parfaitement réussi
5 morceaux de sucre pour une cuillère à soupe d'eau.
Au four à micro-ondes
Dans un récipient spécial prévu pour cet appareil, humectez largement 15 morceaux de sucre, et programmez 3 à 4 mn sur puissance 80. Surveillez de près cette cuisson, et retirez le récipient dès que le caramel vous paraît à point.

CAROTTES (v. beurre. brûlures. jardin. tabac)

Temps de cuisson
À l'eau bouillante : 15 minutes s'il s'agit de petites carottes nouvelles. À l'étouffée : 20 à 40 minutes suivant leur ancienneté. Au four micro-ondes : 8 minutes en rondelles, 12/15 minutes entières selon qu'elles

sont nouvelles ou anciennes.
Quel dommage de peler les petites carottes nouvelles, il suffit de les mettre dans un sachet résistant, ou au centre d'un torchon dont vous replierez les angles, avec une ou deux poignées de gros sel. Frottez et secouez énergiquement, pour que la petite pellicule disparaisse.

Pour les conserver

Avant de les ranger sur des claies dans un endroit sombre, n'oubliez pas de couper les fanes qui prélèvent la sève de la racine et dessèchent les carottes.

Gâteau de carottes

Râpez 1 livre de carottes. Mettez dans un saladier 1 livre de farine, 150 g de sucre semoule, 1/2 paquet de levure. Mélangez avec 3 jaunes d'œufs, incorporez d'abord les carottes râpées, puis délicatement les blancs d'œufs battus en neige très ferme. Versez le mélange obtenu dans un moule beurré, et mettez au four (th. 6/7) pendant 40 minutes.

Avec des noisettes

Sèches ou fraîches, elles accompagnent agréablement les carottes râpées. Vous pouvez aussi remplacer l'huile traditionnelle par de l'huile de noisette, c'est tout simplement délicieux.

Plante décorative

Coupez une carotte à 3 cm du haut, placez-la sur des petits cailloux dans un récipient creux. Arrosez à hauteur des feuilles. Celles-ci pousseront et cette carotte se transformera en plante verte.

Pour les fumeurs

C'est bien connu, pour éviter que le tabac ne sèche dans la tabatière ou dans le pot à tabac, les fumeurs y installent une carotte coupée dans la longueur. Dès que le tabac perd de son arôme et de sa souplesse, il suffit de changer la carotte, qui de toute façon sera toute fripée.

Au jardin

Pour éviter que les vers ne les dévorent avant vous, il suffit de les semer avec du marc de café, ou des graines de radis.

Beauté

Pour vous préparer au hâle des vacances, consommez à jeun chaque matin un jus de carottes, pendant deux semaines avant le départ.

Santé

N'hésitez pas à manger beaucoup de carottes râpées assaisonnées de jus de citron, c'est excellent pour la peau et les cheveux.

CARPE (v. pêcheur. poissons)

Pour l'écailler facilement

Trempez-la quelques secondes dans l'eau bouillante. Lors de l'épluchage, n'oubliez pas d'ôter le fiel qui se trouve sous la tête, sinon

ce poisson ne serait pas très agréable à manger. Après l'avoir bien lavée, laissez-la 2 heures environ dans un bain d'eau salée légèrement vinaigrée, elle n'en sera que meilleure.

Pour éviter le goût de vase

Chaque pêcheur de carpe connaît le « truc », si bien entendu il a la chance d'en pêcher une : tenir le poisson entre les ouïes et lui faire « avaler » une bonne dose de vinaigre, elle rejettera une sorte de mousse qu'il suffit de nettoyer.

CARRELAGE (v. ardoises. argile. ciment. dallages. sol)

Pour le percer

Afin d'éviter que la mèche de la perceuse ne dérape sur le carreau de céramique, collez du ruban adhésif à l'endroit où vous désirez percer.

Pour l'entretenir

Le carrelage de votre cuisine est vieux, terni, et constellé de taches qui résistent au balai-brosse. Rajeunissez-le : tout d'abord, lavez-le à l'eau chaude additionnée d'ammoniaque (1 cuillerée à soupe pour 1 litre d'eau). Laissez sécher le sol jusqu'au lendemain en évitant d'y marcher. Puis badigeonnez avec un chiffon imbibé d'huile de lin. Laissez sécher à nouveau et recommencez le lendemain. Pour l'imperméabiliser, recommencez une troisième fois. Vous le laverez de cette façon régulièrement. N'hésitez pas, une ou deux fois par an, à renouveler l'opération complète.

Carrelage poreux (terre cuite)

Pour l'entretenir, lavez-le au savon noir avec une serpillière. Rincez à l'eau claire, laissez sécher avant de cirer avec une cire à base de silicone.

Carrelages de salle de bains

Ils doivent être bien entretenus. Nettoyez régulièrement les joints à la brosse afin d'empêcher la présence d'un dépôt noirâtre. Sur les traces de calcaire, déposez un peu de vinaigre blanc pendant la nuit, ou encore un filet de jus de citron.

Sol carrelé

Rincez-le de temps en temps avec l'eau de cuisson des pommes de terre, vous serez surpris du résultat.

Les tomettes

Il est préférable de ne pas les cirer dès la pose, attendre 5 à 6 mois que l'excédent des joints en ciment se soit éliminé de lui-même. En attendant, seul un lavage à l'eau savonneuse convient. Pour ôter les taches grasses sur les tomettes, lavez-les au savon noir. Si celles-ci persistent, préparez le mélange suivant : 2/3 d'huile de lin et 1/3 d'essence de térébenthine et frottez le sol avec cette préparation.

Si elles sont tachées : frottez les taches avec du talc, ou de la terre de

Sommières. Laissez agir 3 heures environ. Retirez.
Il est possible que ce traitement n'ait pas été efficace, puisque les tomettes sont en principe poreuses. Dans ce cas, frottez les endroits tachés avec du vinaigre bouillant. Rincez rapidement. Ensuite, cirez avec une cire à base de silicone.

Trace d'humidité (v. taches)

À la fin de l'hiver, vous avez souvent la fâcheuse surprise de retrouver le carrelage de votre maison de campagne taché d'humidité. Frottez-le tout simplement avec du vinaigre bouillant.

Tache de graisse (v. argile. carrelage)

Massez la tache avec de la terre de Sommières, puis laissez agir 1/2 heure. Essuyez à l'éponge humide. Renouvelez cette opération jusqu'à totale disparition.
Ou essayez le cataplasme à l'argile. Étalez cette pâte sur la tache de graisse en massant bien, laissez agir quelques heures, puis lavez plusieurs fois. En principe, si la tache n'est pas trop ancienne, elle doit disparaître, sinon recommencez.

CARTES À JOUER

Quand on est très joueur, les cartes se salissent et très vite ne glissent plus. Nettoyez-les en les disposant sur une grande serviette, saupoudrez les deux faces de talc. Refermez le linge, et frottez avec la paume des mains. Elles seront à nouveau très maniables. Ou encore, frottez chacune d'entre elles avec un coton imbibé d'alcool camphré.

CARTES DE VŒUX, DE FÊTES (v. fleurs séchées. jeux)

Savoir-vivre : ne jamais oublier de répondre rapidement aux invitations, aux cartes de voeux, et aux faire-part.

Faites-les vous-même

Originales, faciles à réaliser, elles occuperont vos enfants pendant les vacances. Au cours de l'année, prévoyez de ramasser des fleurs, des feuilles, des algues, des petits coquillages. Cueillez de jolies herbes, enfin tout ce qui vous tente. Procurez-vous du papier à dessin assez épais, coupez-le aux dimensions que vous désirez, puis collez, dessinez, décalquez, et laissez courir votre imagination ainsi que celle de vos enfants.
Vous soignerez davantage les faire-part de naissance : un poussin tenant une petite fleur dans son bec, un cœur enrubanné, un petit chat, etc.
Si le temps vous manque, procurez-vous chez le boulanger des petits napperons « pâtissiers », écrivez au centre et pliez-les de façon à les glisser dans une enveloppe rectangulaire.

Cartes de vœux ou d'anniversaire (v. fleurs séchées)

CARTON (v. compost, engrais jardin)

Au jardin
Le carton peut aussi entrer dans la composition des engrais et du compost. Il fait partie des matériaux d'origine végétale ou autre, comme les cendres de bois, le charbon de bois, le marc de café, la « tonte » de gazon, etc.

CASSEROLES (v. aluminium. vinaigre)

Pour qu'elles noircissent moins vite
Avant leur toute première utilisation, faites-y bouillir du lait.
Ensuite, frottez l'intérieur avec une poignée de feuilles crues de rhubarbe ou d'oseille. Rincez bien à l'eau courante. N'oubliez pas non plus, à chaque cuisson, d'ajouter à l'eau des légumes un filet de jus de citron.
En Inox
Ne les grattez pas avec une éponge métallique, elles seraient rayées.
Avec un fond en cuivre
Ne les rayez pas non plus. Frottez le fond avec une pincée de sel fin additionnée d'une cuiller ée de vinaigre. Rincez et essuyez.
En émail
Si votre ragoût a brûlé au fond de la casserole, remplissez celle-ci d'eau additionnée d'eau de Javel. Laissez agir toute la nuit, puis rincez abondamment.
Pour les casseroles brûlées
Laissez évaporer en chauffant doucement un verre de vinaigre dans la casserole brûlée qui se récurera comme par enchantement.
Pour les casseroles en aluminium
Elles brilleront de tout leur éclat si vous les frottez avec une éponge imbibée de vinaigre.
Cocotte en fonte
Si le fond a « attaché », utilisez les tampons savonneux en laine d'acier qui ne rayent pas. Elle ne rouillera pas si vous la faites sécher sur le feu. Profitez de ce que vous ne l'utilisez pas pendant quelque temps pour enduire l'intérieur d'un peu d'huile de table. N'oubliez surtout pas de la rincer avant de l'utiliser à nouveau, sinon les aliments auraient un goût rance.
Fabriquez un range-couvercles (v. range-couteaux)
Posez à l'intérieur d'une porte de placard une tringle à rideaux de cuisine maintenue par des petites vis ou des crochets. Vous pouvez aussi utiliser un petit égouttoir à vaisselle en fils plastifiés, et ranger

les couvercles par ordre de grandeur.

CASSETTES

Rangez-les à l'abri de toute source de chaleur et de lumière. Fabriquez des petites boîtes où elles seront également à l'abri de la poussière. Classez-les par genre, pour les retrouver d'un coup d'oeil.

Pour les réparer

Si la bande est déchirée, armez-vous de ruban adhésif, d'une pince à épiler plate, d'un peu de vernis à ongles incolore, et surtout de patience. Passez un peu de vernis sur les deux extrémités, posez-les l'une sur l'autre. Sinon, déposez sur la table un petit morceau de ruban adhésif transparent mat, sur lequel vous placerez les deux morceaux de ruban bout à bout en appuyant bien avec le bout des doigts, ou un coton-tige.

CASSIS

Liqueur de cassis blanc

La recette de liqueur de cassis réalisée avec les fruits est déjà réputée, mais connaissez-vous celle de cassis blanc, produite à partir des petites feuilles ? Ces deux recettes n'ont rien de comparable.

Pour 1 litre de liqueur

Cueillez, dès le printemps une grosse poignée de jeunes pousses de cassis bien tendres. Mettez-les à macérer pendant 1 mois dans un litre d'eau de vie de fruit à 40°. Ajoutez alors 500 g de sucre cristallisé. Attendez à nouveau 1 mois. Filtrez, dégustez. Remuez de temps en temps la bouteille afin que le sucre ne reste pas au fond. Vous serez étonné du parfum délicat de cette liqueur.

Apéritif aux feuilles de cassis

Faites macérer pendant 1 mois 250 feuilles de cassis dans 1 litre de vin rouge à 12° avec 15 morceaux de sucre. Filtrez. Si en plus, vous versez un verre d'eau de vie de fruit, ajoutez 10 morceaux de sucre.

Jus naturel

Remplissez à moitié un grand flacon en verre à large goulot de fruits de cassis très mûrs, lavés et équeutés. Couvrez de sucre fin jusqu'au goulot. Fermez hermétiquement, posez ce flacon 2 à 3 mois dehors dans un endroit mi-ombre, mi-soleil. Filtrez, vous obtenez ainsi un délicieux sirop que les enfants apprécieront. Il parfumera les gâteaux maison, les fromages blancs, les glaces et les yaourts.

Santé

Très riche en vitamine C, le cassis est rarement consommé frais, mais en confiture ou en sirop. La feuille en infusion soulage les rhumatismes, les maux d'estomac, et redonne de l'éclat à votre teint

les lendemains de fête. Cette tisane est également diurétique, évitez d'en boire 2 heures avant de vous coucher.

CAVE (v. escaliers)

Une bonne cave permet une bonne conservation du vin.
La bonne température oscille entre 10 et 12 degrés, l'humidité doit se maintenir à 65 %. Nous n'avons pas tous, hélas, la chance de posséder une cave voûtée, aérée, sombre et fraîche à souhait. Si la vôtre n'atteint pas cette température ni cette humidité, améliorez-la en perçant le mur, et disposez sur sa longueur un tuyau d'aération qui fera circuler l'air. Si la température est trop élevée, arrosez régulièrement le sol en été.
Les marches
Si l'escalier qui descend à la cave n'est pas très éclairé, peignez les dernières marches avec une peinture blanche, ou fluorescente.
Si elle est trop humide
Mettez du mâchefer dans des récipients plats en terre, ne lésinez pas sur le nombre, renouvelez le mâchefer dès que l'humidité est absorbée.
Si elle est trop sèche
Vous pouvez, lors des fortes chaleurs, arroser le sol avec un arrosoir à pomme très fine, pour seulement l'humecter. Ou tout simplement déposer des seaux remplis d'eau aux quatre coins de la cave.

CEINTURES

Pour les avoir immédiatement sous la main, rangez-les dans votre penderie. Collez sur l'intérieur de la porte un « accroche-torchon » muni d'un maximum de crochets, ou encore fixez à l'aide de deux crochets une petite tringle à rideau de douche.

CÉLERI EN BRANCHES

Temps de cuisson pour 500 g
À l'eau bouillante : 40 minutes. À l'étouffée : 1 heure minimum. Au four à micro-ondes : 10/15 minutes.
Pour parfumer un plat
Faites sécher les feuilles afin de les réduire en poudre et de parfumer les plats et les potages d'hiver. Vous pouvez aussi mettre des côtes dans des sachets au congélateur, pour les pot-au-feu et les potages.
Pour décorer
Lavez bien les branches. Fendez par 3 ou 4 fois les extrémités sur 2 ou 3 cm. Plongez les branches de céleri dans l'eau froide, jusqu'à ce que

les extrémités soient frisées (1 h 30 environ).

En sorbet

Utilisez les côtes blanches de céleri. Éliminez les fils et les parties dures, lavez et essuyez bien les branches. Coupez-les en petits tronçons, puis faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Égouttez-les sur un papier absorbant. Passez au mixeur avec la pulpe de 2 citrons, et un bouquet de persil. Récupérez le jus obtenu dans un récipient, ajoutez-y un peu de sel et des grains de poivre concassés, mélangez avec un 1/2 yaourt ou une cuillère à café de crème fraîche. Il ne reste plus qu'à laisser durcir dans le congélateur ou dans une sorbetière.

Santé

Le céleri, riche en vitamines, est revigorant. Si vous manquez d'entrain, buvez un tout petit verre de jus de céleri frais, avant le déjeuner. Pour l'obtenir, passez quelques feuilles à la centrifugeuse, ajoutez un filet de citron, un peu de sel, et un soupçon de poivre moulu. Vous aimerez très vite ! Continuez cette cure 8 à 10 jours.

Attention, si vous souffrez de brûlures d'estomac, ce « tonique » n'est pas pour vous. De réputation aphrodisiaque, il semble que sa consommation pallie les petites pannes masculines, ne pas en abuser pour autant, le céleri ne résout pas tout...

CÉLERI-RAVE

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau bouillante : 30 minutes. À l'étouffée : entre 30 minutes et 1 heure selon que vous coupez le céleri en 4 ou en lamelles épaisses. Au four à micro-ondes : 10/12 minutes.

Lorsque vous l'achetez, il a déjà été épluché et lavé, ce qui ne vous empêche surtout pas de l'éplucher à nouveau. Vérifiez que le cœur soit bien ferme, s'il est cotonneux, retirez-le.

En rémoulade

Après l'avoir râpé, plongez le céleri dans l'eau bouillante, additionné d'un jus de citron, enveloppé dans une mousseline. Ensuite, rafraîchissez-le rapidement sous l'eau froide, essuyez-le bien dans un linge fin et assaisonnez.

Purée

Faites cuire à l'eau bouillante salée les céleris-raves, ajoutez quelques gouttes de citron. Lorsqu'ils sont cuits, passez-les au presse-purée, fouettez cette purée avec une bonne cuillerée à soupe de crème fraîche ou un morceau de beurre et un peu de persil haché.

En sauce

Commencez par râper un 1/2 céleri-rave. Ajoutez-y le jus d'un citron, mélangez bien. Puis incorporez 30 cl de crème fraîche, salez, poivrez. Cette sauce accompagne les viandes rouges grillées.

CENDRIER

Savoir-vivre : si, pour cause de problèmes de santé, vous ne supportez pas la fumée, prévenez gentiment vos amis et vos invités, ils comprendront parfaitement et s'abstiendront de fumer.
Que vous soyez fumeur ou non, lorsque vous recevez, disposez des cendriers à plusieurs endroits.
Faites-le également lors de réceptions au jardin, cela évite de retrouver des mégots partout.
À l'extérieur
Remplissez des récipients du genre pots en grès ou en terre ou des pots à fleurs d'une bonne quantité de sable. Vous y éteindrez vos cigarettes.

CÈPES (v. champignons)

Leur cueillette est précieuse, et leur consommation délicieuse. Lorsque vous les cueillez, munissez-vous d'un couteau, ne les arrachez surtout pas, ne prenez que les sujets sains, les autres serviront à la reproduction naturelle. Pour éviter de les abîmer, disposez-les dans un panier à fond large tapissé de feuilles ou de papier absorbant.
Pour les nettoyer
Coupez les pieds, retirez les spores, essuyez les chapeaux. Ne retirez la peau que si elle vous paraît fanée, ou trop roulée. Passez les champignons rapidement sous l'eau froide, puis séchez-les sur un papier absorbant.
Pour chasser les vers (v. champignons)

CÉRAMIQUE

La vaisselle en céramique résiste particulièrement bien au lavage en machine. Si quelques traces grises subsistent, frottez-les avec une pincée de bicarbonate de soude.

CERFEUIL (v. jardin. salade)

Il accompagne les poissons, les volailles, les salades, les champignons crus, les fromages frais. En revanche, ne l'utilisez pas avec du thym, ni des épices fortes. Il supporte très mal la cuisson, parsemez-le frais ciselé avant de servir.
Au jardin (v. limaces)
Repiquez vos salades entre les pieds de cerfeuil : elles seront plus tendres et pommeront plus vite. Le cerfeuil et les salades font bon ménage. De plus, les limaces ont tellement horreur de l'odeur du

cerfeuil qu'elles n'attaqueront pas vos salades.

Pour le conserver congelé

Lavez-le, séchez-le bien à l'aide d'un sèche-cheveux (chaleur douce). Puis coupez-le finement avec des ciseaux. Rangez-le dans une boîte au congélateur. Il vous suffira de gratter le dessus avec les dents d'une fourchette, au moment de l'utiliser.

Pour les piqûres d'insectes et de moustiques

Appliquez des feuilles froissées sur une piqûre de moustique, d'abeille, ou de puce, le suc du cerfeuil atténue immédiatement la démangeaison et la douleur.

Beauté

Pour atténuer les rougeurs :

Dans un quart de litre d'eau, faites bouillir une grosse poignée de cerfeuil. Filtrez et utilisez cette lotion sur les rougeurs. Elle se révèle également très efficace pour atténuer les démangeaisons.

Santé

Il stimule l'appétit, mais est suffisamment diurétique pour n'être utilisé qu'avec parcimonie.

CERISES

Pour les dénoyauter

Utilisez une épingle à cheveux et piquez les deux extrémités dans un bouchon de liège. En veillant à ne pas trop perdre de jus, enfoncez la boucle de l'épingle contre la queue de la cerise, le noyau sortira sans difficulté.

À l'eau-de-vie

Elles ne seront pas ratatinées si vous les piquez avec une aiguille à tapisserie.

En gâteau

Utilisez plutôt des cerises sucrées pour les puddings, meilleures que les Montmorency par exemple.

Liqueur de noyaux

Conservez les noyaux de cerises. Lavez-les soigneusement. Lorsque vous en possédez 300 à 400 g environ, enveloppez-les dans un linge propre et cassez-les à l'aide d'un marteau. Versez le tout dans un bocal, et recouvrez d'alcool de fruit. Laissez macérer 3 mois. Filtrez, et préparez un sirop avec 300 g de sucre pour un litre de jus de noyaux obtenu.

Récolte abondante

Si votre récolte est abondante, vous pouvez mettre les cerises en bocaux, les stériliser telles quelles, ou en faire de l'eau de vie, des confitures, ou bien les entreposer au congélateur pour agrémenter les desserts d'hiver. Mais vous pouvez aussi bien les faire sécher comme

les abricots, au four très doux (th. 3), 1 heure le premier jour, 2 heures le deuxième jour, 3 heures le troisième jour. Ou au soleil, sur un plateau en osier. Abritez-les le soir dans un endroit sec. Ainsi déshydratées, vous pourrez recuire les cerises comme les pruneaux ou les abricots.

Santé

Gardez les queues de cerises, faites-les sécher, elles produiront d'excellentes infusions diurétiques.

CHAISES (v. cannage. osier. rotin)

Combien de barreaux de chaises ignorent totalement le chiffon à poussière ? N'oubliez pas les vôtres !

En paille

La paille naturelle se nettoie avec une éponge légèrement imbibée d'eau très salée. Laissez sécher sans rincer.

En plastique

Sans problème, elles se lavent à l'eau savonneuse. En revanche, n'utilisez pas de produit abrasif, sinon elles seront définitivement ternies.

Pliantes

Inutilisées, elles sont encombrantes. Accrochez-les pliées au grenier, dans la buanderie, ou derrière une porte.

Métalliques

Vérifiez que les embouts en caoutchouc qui protègent l'extrémité des pieds ne soient pas usés, au risque de rayer le sol ou griffer la moquette. Il est facile d'en trouver dans le commerce et de les changer.

Les chaises qui grincent (v. canapé)

Métalliques, paillées ou cannées, il suffit d'enduire toutes les jointures d'huile de paraffine ; utilisez un pinceau souple, c'est plus facile.

CHAMPAGNE

Sachez l'acheter

Sec ou demi-sec, faites attention aux sigles indiqués sur l'étiquette (en principe, en bas et au milieu de l'étiquette avant le numéro) :

RC : récoltant (le meilleur en principe)
RM : récoltant manipulateur
NM : négociant manipulateur
CM : coopérative de manipulateur
MA : marque auxiliaire dont on ne connaît pas l'origine

Ouvrir une bouteille

Tout d'abord, détachez le lien métallique. Vous devez ensuite tourner

la bouteille et non le bouchon, que vous tiendrez fermement pour qu'il ne vous échappe pas.

Si la bouteille est entamée

Bien entendu, vous ne pourrez pas remettre le bouchon. Sauf si le champagne est d'une qualité supérieure.

Alors mettez la queue d'une petite cuillère dans le goulot, le champagne ne sera pas éventé le lendemain.

Une bouteille contient la valeur de 6 coupes ou flûtes. Préférez les flûtes aux coupes, le champagne y restera plus longtemps pétillant.

Pour le rafraîchir rapidement

Installez la bouteille dans un seau à glace, en ajoutant aux glaçons une poignée de gros sel.

CHAMPIGNONS (v. cèpes. escargots. légumes)

Respectez la nature lors de vos promenades. Coupez les champignons avec une lame de couteau, ne les arrachez pas, ne les écrasez pas. Ne les cueillez pas non plus inutilement. Prévoyez 100 grammes de champignons frais par personne.

Cuisson

Ils doivent être en règle générale bien cuits. Fondus à la poêle tout d'abord pour qu'ils perdent leur jus, puis cuisinés. Vous pouvez également les faire cuire à la poêle, retirer l'eau au fur et à mesure, puis ajouter de la matière grasse lorsqu'ils sont déshydratés. Ainsi, tout en étant bien cuits, ils resteront légèrement croquants. Meilleurs peut-être pour certains consommateurs.

Champignons de Paris ou rosés en conserve

Choisissez de petits champignons tout ronds, bien dodus et sans taches. Épluchez-les, lavez-les soigneusement sous l'eau courante. Séchez-les au four ou au sèche-cheveux, puis rangez-les dans des bocaux. Ajoutez une gousse d'ail, quelques petits oignons blancs, une branche de thym, une demi-feuille de laurier par bocal, salez, poivrez. Recouvrez de vinaigre bouilli et refroidi. Fermez bien les bocaux.

Crus

Les petits rosés bien frais et les champignons de couche sont délicieux crus, coupés en lamelles fines, assaisonnés au dernier moment. Épluchez-les soigneusement, passez-les rapidement sous le jet d'eau froide, laissez-les sécher, chapeau en bas sur un torchon, ou du papier absorbant. Conservez les pieds au congélateur, ils parfumeront les sauces et les plats cuisinés.

Conserve au saindoux

Plusieurs sortes de champignons se conservent parfaitement bien grâce à cette méthode. Le premier jour : choisissez dans votre récolte les plus fermes, coupez les pieds, lavez-les rapidement sous l'eau

courante. Égouttez-les bien. Lorsqu'ils sont secs, empilez les champignons dans un pot en grès en tassant légèrement sans les écraser. Recouvrez de saindoux fondu. Ajoutez quelques branches de thym. Le deuxième jour, mettez le pot en grès au four et laissez mijoter 20 minutes. Puis recouvrez complètement de saindoux fondu. Fermez le pot en intercalant un linge sous le couvercle.

Frais conservés dans l'huile

Après avoir bien nettoyé les champignons, plongez-les 3 secondes dans l'eau bouillante. Laissez-les sécher. Vous pouvez utiliser le sèche-cheveux. Lorsque les champignons sont bien secs, installez-les en couches dans un grand bocal, recouvrez d'une huile de bonne qualité, ajoutez une branche de thym, des grains de poivre, une feuille de laurier fraîche. Pour une bonne conservation, l'huile doit tout recouvrir. Entreposez le bocal dans un endroit sombre et sec, et attendez 2 à 3 semaines avant de les cuisiner.

Déshydratés (v. morilles. trompettes de la mort)

Alors qu'ils se révèlent succulents après avoir séché un bon moment, certains champignons sont parfois toxiques consommés crus, les morilles par exemple. Coupez l'extrémité des pieds, nettoyez délicatement les chapeaux avec un pinceau souple, puis faites-les sécher sur un plateau recouvert d'un torchon dans un endroit sec.

Seulement après une déshydratation complète, ces champignons seront rangés dans des flacons hermétiques.

Pour utiliser les morilles sèches

Plusieurs méthodes : trempées 2 heures dans de l'eau tiède. Une nuit dans une passoire baignant dans de l'eau froide. À la vapeur : installées dans une passoire posée sur une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce que les morilles soient réhydratées. Puis cuisinez-les comme vous le souhaitez.

Cueillette abondante : pour chasser les intrus

Si, au retour de votre récolte très abondante, vous n'avez pas le temps de nettoyer les champignons, évitez le lendemain de ne retrouver que les « squelettes » : posez-les sur la tête, les insectes qui s'y sont logés remonteront le long du pied pendant la nuit et viendront se réfugier en son extrémité. Il vous suffira de couper les pieds pour vous débarrasser des intrus.

Une autre méthode infaillible

Disposez les spécimens bien nettoyés sur un plateau, recouvrez le tout d'un film plastique. Au bout de 2 heures environ, les petits intrus (vers et insectes) manquant d'oxygène se colleront au film.

Pour les griller

N'utilisez que les têtes. Lavez-les rapidement sous l'eau courante, épongez-les ; piquez-les à plusieurs endroits avec une aiguille à tricoter fine. Puis posez-les quelques minutes le dos face au gril afin

qu'ils perdent un peu de leur eau. Vous pourrez ainsi les farcir et les cuire sur le gril, mais cette fois dans la bonne position.

Champignons farcis

Les têtes des gros champignons de Paris se prêtent parfaitement à cette recette.

Soit vous les posez sous le gril pour qu'ils rendent leur eau, soit vous blanchissez les têtes 2 minutes dans l'eau salée. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis farcissez-les, par exemple avec des escargots en boîte mélangés à une farce persillée. Remettez au four chaud 5 à 10 minutes. C'est délicieux.

Santé

Les champignons, riches en vitamines et en sels minéraux, contiennent une forte dose de cellulose, qui résout bien souvent les problèmes de constipation. Attention, ils sont parfois responsables d'une bonne débâcle intestinale.

Quelques champignons faciles à reconnaître

Pour en savoir plus : Guide des champignons (éditions Delachaux)

1) ***Chanterelle ou Girolle*** *(Cantharellus cibarius)*

Tout le monde la connaît, elle est d'un beau jaune d'œuf plus ou moins clair, chapeau ondulé, étalé, dentelé – Lamelles étroites bien fermées – Pied dur plus blanc, glabre – Chair jaune de saveur âcre – Souvent en grandes colonies, parfois en ronds de sorcière.

2) ***Lépiote élevée*** *(Lépiote procera)*

De belles ombrelles mouchetées de brun, se présentent jeunes comme des petites massues – Lamelles larges et blanches – Pied très grand et mince renflé à la base avec un bulbe – Anneau vite déchiqueté, blanc.

3) ***Morille*** *(Mochella esculenta ou vulgaris) (v. déshydratés)*

Il en existe plusieurs espèces excellentes. C'est sans doute le champignon le plus délicieux, mais il doit être bien cuit.

4) ***Russule charbonnière*** *(Russula cyanoxantha)*

Il existe beaucoup d'espèces voisines, celle-ci peut avoir beaucoup de couleurs, du rougeâtre au violet ou au verdâtre – Le chapeau ne s'élargit que tard et reste longtemps en boule – Lamelles blanches – Pied court et épais – Chair ferme – Saveur de noisette.

5) ***Cèpe de Bordeaux*** *(Boletus edulis) (v. cèpe)*

Considéré comme le roi des champignons, il accompagne beaucoup d'autres bolets dans les assiettes des connaisseurs. Il est inutile de le décrire, car on le reconnaît sans peine quand on a la joie de le rencontrer et de le cueillir. Les grosses têtes se farcissent et les pieds peuvent entrer dans la farce.

6) ***Lactaire délicieux*** *(Lactarus déliciosus)*

Ce champignon n'est pas vraiment délicieux, mais il est très bon lorsqu'il est bien préparé, sa chair est rouge carotte pâle, saveur quelque peu aromatique. Comme tous les lactaires, dont très peu sont

comestibles, il donne un lait (celui-ci est rouge orangé).

7) ***Pied de mouton*** *(Hydnum edulis)*

Chapeau jaune, convexe – Les spores sont portés par des aiguillons sous le chapeau, très caractéristiques – Pied court – Chair épaisse un peu amère – Toujours en groupes, parfois en ronds de sorcière.

8) ***Psalliote*** *(Agaricus campestri)*

Chapeau blanc, soyeux, nettement convexe chez les jeunes, lamelles roses puis chocolat – Chair blanche – On la trouve dans les prés au début de l'automne. C'est une espèce voisine qui est cultivée dans les anciennes carrières de Paris.

9) ***Trompette de la mort ou Corne d'abondance*** *(Craterellus cornucopioides) (v. réhydrater)* Ce champignon d'apparence assez sinistre présente une chair noir à saveur épicée, assez tenace. Colonies serrées, récoltes fabuleuses certaines années.

10) ***Tricholome prétentieux*** *(tricholome portentosum)*

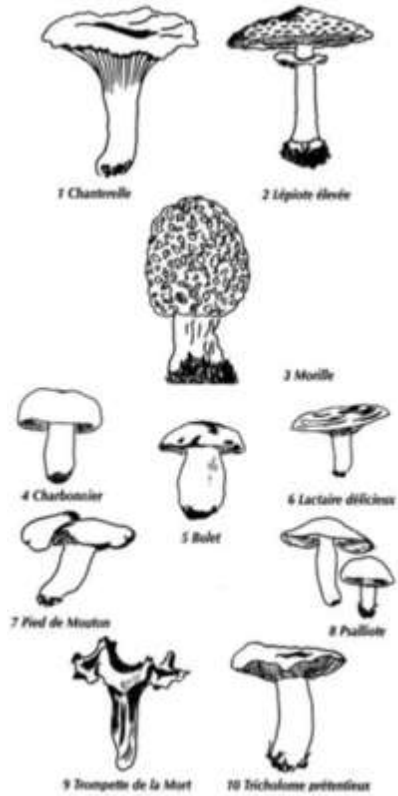
Chapeau gris noir foncé, vers le centre, presque noir, visqueux, aplati – Lames larges, jaune soufre délavé – Pied blanc à reflets jaune soufre.

Ne croyez surtout pas que le truc qui consiste à jeter une pièce d'argent dans le plat de champignons pour constater son ternissement éventuel, est valable. Pas plus d'ailleurs que de les faire cuire longtemps. Les poisons contenus dans certains champignons, heureusement assez rares, sont de différentes sortes. Certains sont mortels car leurs effets n'apparaissent que lorsqu'il est trop tard pour agir.

Chaque année, des dizaines de promeneurs naïfs payent un lourd tribu (parfois de leur vie) à la « cryptogamie » mal comprise.

Pour cueillir et apprécier les champignons, il faut déterminer leurs caractères botaniques et apprendre à les distinguer très nettement : anneau – volve – pied – spores, etc.

QUELQUES CHAMPIGNONS COMESTIBLES :



LES TROIS AMANITES MORTELLES :

CHAPEAU

Un feutre ne se nettoie pas facilement. Il est conseillé de le porter régulièrement chez le teinturier. En revanche, le ruban intérieur peut être dégraissé avec un coton légèrement imbibé d'alcool à 90°.

Chapeau de paille (v. abat-jour. couloir. nid d'oiseaux)

Pour le nettoyer, frottez-le avec une éponge imbibée de jus de citron, ou d'eau légèrement salée. Ne le laissez pas sécher au soleil, la paille deviendrait très cassante.

Chapeau de paille romantique pour petites filles

Piquez-le de petites fleurs fraîches, ou sèches. Parez le chapeau d'un ruban de la couleur de la robe de l'enfant.

CHAPELURE (v. pain)

Pour remédier à l'absence de chapelure, il vous suffit d'écraser des biscottes ou du pain grillé avec un rouleau à pâtisserie.

CHARANÇONS (v. ail. coloquinte. laurier. légumes secs)

CHARBON DE BOIS

Pour les fleurs
Bien souvent, l'eau des vases où vous avez disposé un joli bouquet prend une très vilaine couleur et surtout, une odeur repoussante. Plongez un morceau de charbon de bois dans le vase. De plus, vos fleurs resteront fraîches plus longtemps.
Dans le réfrigérateur (v. odeurs)
Vous supprimerez toute odeur désagréable et tenace si vous y disposez un morceau de charbon de bois. Faites de même dans un panier du congélateur.
Le mieux restant, bien entendu, la prévention, c'est-à-dire d'isoler chaque produit par du papier d'aluminium ou des sachets alimentaires prévus pour la congélation.
Pour les volailles ou le gibier
Pour les conserver pendant le faisandage, glissez un petit morceau de charbon de bois dans le ventre de l'animal, après l'avoir vidé, bien évidemment.

CHARDONS

Certains sont très beaux et méritent d'être séchés pour réaliser de beaux bouquets. Pour les couper sans vous piquer, tenez la tige avec une pince à cornichon et faites-les sécher la tête en bas, dans un endroit sec et sombre.
Au jardin (v. cette rubrique)
Ils sont envahissants, et peu agréables pour les mollets. Coupez-les le plus près possible de la terre et badigeonnez le trognon avec un pinceau imbibé de pétrole. Ils ne résistent jamais à ce traitement et disparaissent définitivement.

CHASSE D'EAU (v. eau)

Savoir-vivre : si vous habitez dans un immeuble, respectez le sommeil de vos voisins. Passé 23 heures, évitez de tirer la chasse d'eau, sauf si vraiment vous ne pouvez faire autrement.
Si elle coule sans arrêt :
1) Démontez le couvercle, vous verrez un flotteur creux qui, en remontant au fur et à mesure que le bassin se remplit, ferme l'arrivée de l'eau.
2) Soulevez-le, l'eau ne coule plus, c'est donc le flotteur qui est mal réglé, il doit être rapproché du robinet d'entrée.
Si l'eau continue de couler lorsque le flotteur est maintenu par vous à son plus haut niveau, c'est le robinet qui est fautif : démontez-le,

changez le joint, et le tour est joué.

Économie d'eau

Il suffit de poser une brique à l'intérieur de la chasse d'eau, ou une bouteille plastique d'un litre 1/2, pour réduire du même volume l'eau du récipient.

CHÂTAINGES (v. jeux)

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau froide : 40 minutes. À l'eau bouillante : 25 à 30 minutes suivant la grosseur.

Pour les conserver

Vous les garderez intactes dans du sable sec.

Pour les peler

Plongez-les 5 minutes dans l'eau bouillante additionnée d'une cuillerée d'huile légère. La première peau se détachera très facilement.

Pour les congeler

Préparez une purée de châtaignes au naturel, disposez-la dans des petites barquettes au congélateur. Au moment de l'utiliser, laissez décongeler une journée ou une nuit au réfrigérateur, puis fouettez cette purée avec un peu de lait, d'eau ou de crème fraîche afin de l'aérer.

Vous pouvez également congeler des châtaignes épluchées et entières qui accompagneront parfaitement faisans, rôtis de veau ou de porc.

Pour les griller

Seule une incision suffit avant de les poser dans la poêle percée au-dessus des flammes de la cheminée.

Santé

Nos grands-parents qui souffraient de rhumatismes croyaient aux vertus calmantes des marrons d'Inde. Ils en disposaient sous l'oreiller, et n'oubliaient jamais d'en mettre un dans une poche de leurs vêtements.

CHAUFFAGE (v. radiateur)

Pour éviter les déperditions de chaleur, calfeutrez portes et fenêtres à l'aide de gros bourrelets. Dans un pavillon, n'hésitez pas à poser des doubles vitrages.

Disposez derrière les radiateurs d'épaisses feuilles d'aluminium. Le radiateur diffusera davantage de chaleur sans consommer plus de gaz ou de fuel.

Mieux vaut maintenir le thermostat à une température moyenne, plutôt que de provoquer de brusques changements de température qui entraîneraient une consommation plus importante.

Chaudière : à gaz, électrique ou au mazout, ne balayez pas la pièce où elle est installée. La poussière volante obstrue les ventilations et encrasse les brûleurs : conseil d'un installateur.

CHAUSSETTES

Les bonnes chaussettes en laine
Elles ne se déformeront pas si, pour les faire sécher, vous les suspendez par l'extrémité du pied.
Usées
Ne les jetez surtout pas. Elles font briller à merveille les chaussures. Il suffit d'enfiler la main dans la chaussette et de frotter le cuir.
En Nylon
Il n'est pas simple de s'y retrouver, parmi toutes ses chaussettes différentes. Le plus simple est de les acheter unies, ou avec les mêmes motifs. De plus, lorsqu'une aura filé, on harmonisera facilement avec celle d'une autre paire.

CHAUSSURES (v. bottes. cuir. espadrilles)

Pour les ranger
Rangez-les de préférence toujours propres et bien cirées (de cette façon, elles seront toujours « prêtes à enfiler » et surtout, vous prolongerez leur durée de vie). Bourrez-les de papier journal afin d'éviter qu'elles ne se déforment.
Semelles glissantes
Passez-les au papier de verre, ou encore collez des petites rustines qui servent à réparer les chambres à air de vélo.
Chaussures qui grincent
Traitez régulièrement la semelle extérieure avec de l'huile de lin. En outre, vos chaussures résisteront plus longtemps à l'humidité.
Contrefort très dur
Imbibez l'intérieur avec un tampon d'alcool à 90°, enfilez immédiatement la chaussure ou la botte. Recommencez cette opération jusqu'à ce que le contrefort soit assoupli et ne provoque plus de douleur.
Trop serrées
À l'instar des danseuses avec leurs chaussons, remplissez rapidement vos chaussures d'eau tiède, videz, essuyez rapidement avec du papier absorbant, et enfilez-les immédiatement.
Trop dures
Frottez l'endroit qui vous fait souffrir avec un coton imbibé d'alcool à brûler.
Un peu étroites

Déposez-les 2 minutes dans une passoire, semelles en l'air, sur une casserole d'eau bouillante. Une fois imbibées de vapeur, enfilez-les et marchez, elles épouseront la forme de vos pieds.

Chaussures qui déteignent

Passez une couche de vernis à l'intérieur. Évidemment, attendez qu'il soit sec pour les porter.

En daim

Pour leur garder un aspect mat et velouté, frottez-les très légèrement en tournant avec du papier de verre n°00.

En « croco »

Entretenez-les en les frottant à l'aide d'un coton légèrement imbibé d'huile d'amande douce.

En peau

Vous leur garderez toute leur souplesse en les tamponnant le soir avec un morceau de coton imbibé de lait. Le lendemain, cirez-les et faites-les briller. Renouvelez cette opération 1 fois par mois environ.

Chaussures de tennis

N'hésitez pas à les laver de temps en temps à la machine. Osez les teindre de la même couleur que votre survêtement. Décorez-les de petits motifs (peignez des cerises, par exemple, des pommes bien vertes).

Elles ne déposeront plus de traces blanches sur les vêtements si vous les entretenez avec de la poudre de craie délayée dans un peu de lait.

CHAUVE-SOURIS

Le guano de chauve-souris est un excellent engrais. N'hésitez donc pas à le récupérer dans l'endroit où elles ont élu domicile. Sachez qu'elles sont protégées et que leur destruction est interdite. En revanche, si vraiment elles vous ennuient à l'endroit où elles se suspendent, accrochez des sachets de tissu fin remplis de naphtaline. Vous pouvez sans lésiner en mettre à plusieurs endroits.

CHEMINÉE (v. papier journal)

Pour bien démarrer le feu

Disposez tout d'abord des boulettes de papier journal, recouvrez-les de petit bois ou de bûches de bois léger et tendre qui s'enflammera rapidement (peuplier, tilleul, bouleau), puis 2 ou 3 bûches de bois lourd, plus long à brûler, qui entretiendront le feu plus longtemps (chêne, charme, hêtre). Pour votre plaisir, ajoutez une bûche de bois léger qui produit de jolies flammes. Utilisez du bois sec, afin d'éviter que la pièce ne soit vite envahie de fumée.

Les pelures de pommes de terre

Si vous consommez beaucoup de pommes de terre et que vous possédez une cheminée ou un poêle à bois, conservez les épluchures. Laissez-les bien sécher. Elles vous aideront à amorcer le feu.

Pour parfumer la pièce

Jetez dans l'âtre des branches de thym, de lavande, des écorces d'orange, des pommes de pin, en prenant garde aux étincelles. Protégez le parquet et les tapis avec un pare-flammes.

Pour entretenir les accessoires

Attendez que les chenets et la plaque de cheminée soient complètement refroidis pour les nettoyer. Les mains gantées, frottez les accessoires avec un chiffon imbibé de pétrole. Lorsque la couche noire a disparu, lustrez avec un peu d'huile de table.

Bûches fabriquées avec des journaux (v. papier journal)

Pare-flammes

Ne sortez jamais d'une pièce où il y a des enfants ou un superbe tapis près de la cheminée, sans installer le pare-flammes qui retient les braises qui risquent de sauter.

Le soir, installez-le avant de quitter la pièce, même si le feu est presque éteint.

Ramonage

Obligatoire une fois par an, vous devez le faire effectuer par un professionnel ; en cas de sinistre, votre assureur exigera de voir la facture du ramonage.

Cheminée en briques

Protégez les briques de la suie en les cirant avec une cire incolore.

Si les briques sont ternies, frottez-les avec une éponge imbibée de poudre de ponce très fine, rincez, laissez sécher et cirez, elles retrouveront leur aspect d'origine.

Cheminée en granit

Pour nettoyer une cheminée en granit, utilisez soit une solution de savon noir dissout dans une petite quantité d'eau chaude allongée d'un peu de lessive, soit une solution d'eau et de lessive Saint-Marc en cristaux bien fondus. Frottez avec une brosse en chiendent trempée dans l'une ou l'autre solution. Épongez, puis rincez à l'eau froide javellisée ou additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Épongez et laissez sécher.

Cheminée en marbre

Pour détacher le marbre, frottez-le avec une éponge à vaisselle en Nylon imprégnée de savon.

Journaux

Si vous recevez beaucoup de journaux ou que vous parcouriez une presse abondante, fabriquez des bûches qui se consument lentement, à l'aide d'un appareil vendu dans le commerce.

Insert de cheminée

Frottez la vitre avec du papier journal mouillé, trempé dans de la cendre. Utilisez du bois sec, non résineux, il enfumera moins vite cette vitre.

Hotte fissurée

S'il s'agit du plâtre qui se fissure, il faut ouvrir les fissures sur au moins 1 cm. Dépoussiérez et rebouchez avec un enduit. Laissez bien sécher, puis collez une bande en fibre spéciale, vendue chez les droguistes, que vous enduirez. Ensuite poncez, il ne vous reste plus... qu'à repeindre toute la hotte.

Confection d'un sac à bûches

Les paniers à bûches en osier ou autres matériaux sont souvent lourds. Fabriquez vous-même un sac léger. Procurez-vous une grosse toile en lin ou en jute serrée, et 3 mètres de sangle large de 5 cm environ. Pliez la toile en deux, ou trois suivant sa résistance, de façon à obtenir la forme d'un sac de 50 à 60 cm de large et 30 à 40 cm de hauteur. Faites deux coutures solides tout autour en laissant 10 cm environ pour retourner ce sac. Ensuite, sur l'endroit du tissu à plat, bâtissez la sangle tout le long, elle dépassera suffisamment pour réaliser deux grandes poignées. Maintenez cette ganse par plusieurs coutures, puis sur l'envers du tissu, fermez un seul côté (vous glisserez les bûches côté ouvert). Retournez et vous obtenez un sac léger et solide que vous porterez à la main, ou à l'épaule.

CHEMISES D'HOMME

Elles doivent toujours être impeccables, donc changées chaque jour.

Retourner un col

Il est finalement facile de retourner les cols dès que l'usure apparaît, rapide, notamment chez les hommes « à barbe dure ». Il suffit de découdre soigneusement le col, de le repasser, et de le recoudre dans l'autre sens. Bâtissez si vous n'êtes pas très sûre de vous, piquez à petits points à la main, ou à la machine. Essayez une fois, ce n'est pas compliqué, et cette chemise retrouvera une deuxième vie.

Si elles sont trop usées

Faites-vous avec, une tunique d'appartement ou une chemise de nuit. Il suffit d'ôter le col et les poignets usés, faites un ourlet en bas des manches, glissez dedans un petit lien ou un élastique pour les resserrer, cousez le pied de col, et le tour est joué.

CHENILLES (v. choux fleurs. jardin)

Voici un moyen radical pour éviter que les chenilles ne dévorent vos légumes avant vous. Coupez des tiges de sureau de même dimension. Mettez-les dans un récipient, remplissez d'eau et laissez bouillir 20

minutes environ. Retirez les branches, ajoutez une quantité d'eau égale à celle du récipient, puis arrosez les plantes, celles que les chenilles adorent : elles n'y viendront plus.
Le Crésyl est efficace en pulvérisations, cependant n'en abusez pas, pulvérisez suffisamment loin des légumes.

CHEVEUX (v. gélatine. lavande. lierre. miel. œuf. ortie. persil. poireaux. tilleul. thé. vinaigre).

Si vous voulez de beaux cheveux
Consommez des vitamines B1, B2, PP, que l'on trouve dans la levure de bière, les céréales complètes, les prunes et les pêches.
Les couper
Attendez le premier quartier de lune, ils seront plus épais et pousseront plus vite.
Les épaissir
Voici un masque capillaire qui épaissira vos cheveux : mélangez 50 g d'argile verte en poudre, 5 gouttes d'huile essentielle de thym, 5 gouttes d'huile essentielle de citron.
Après un shampooing très doux, appliquez ce masque 20 minutes. Rincez bien. Procédez à votre mise en plis.
Une chevelure lisse et brillante
Faites bouillir 20 baies de genièvre pendant 20 minutes dans un demi-litre d'eau, laissez macérer 24 heures. Rincez vos cheveux avec cette infusion après un shampooing doux.
Lutter contre la chute
Massez le cuir chevelu avec une infusion de thé très forte. Cette opération renouvelée chaque jour pendant une semaine stoppe en principe rapidement la chute des cheveux.
Éclat et volume pour vos cheveux
Ajoutez à la dernière eau de rinçage une cuillerée de bière.
De jolis reflets roux
Rincez vos cheveux avec une infusion très forte de feuilles de noyer (une douzaine).
Les éclaircir
Évitez l'eau oxygénée qui agresse et casse les cheveux. Rincez-les plutôt après chaque shampooing avec une infusion très forte de camomille (10 têtes environ).
Des cheveux moins secs
Vous les revitaliserez grâce à un bain d'huile d'olive posé 30 minutes avant le shampooing.

CHEWING-GUM (v. lavabo. robinet)

Pour récupérer un objet
S'il est tombé dans le siphon du lavabo, rien de plus simple : collez un chewing-gum ramolli au bout d'une aiguille à tricoter, et partez à la pêche. On a toujours besoin d'un chewing-gum chez soi !
En attendant le plombier…
Défaillance du joint du robinet : coupez l'eau, essuyez bien le tuyau à l'endroit de la fuite, et collez à cet endroit un chewing-gum mâché. En séchant, il colmatera la fuite, momentanément.
Tache
Un chewing-gum écrasé sur un vêtement, ou sur la moquette, n'est vraiment pas facile à retirer. Posez dessus un glaçon qui le durcira, puis grattez au couteau.

CHIEN (v. animaux)

Éducation
S'il s'agit d'un animal qui protège la maison, il doit être dressé et ne pas aboyer jour et nuit à chaque mouche qui vole. C'est désagréable pour les voisins, qui d'ailleurs peuvent porter plainte et obtenir gain de cause.
Il doit faire ses besoins dans le caniveau, et non sur le trottoir. Qui n'a pas glissé sur une crotte… cause d'un nombre d'accidents importants, relatés par la presse !
Les enfants ne doivent pas caresser un chien qui ne leur appartient pas. Votre animal doit être sociable et agréable pour vous et l'entourage.
Bain
Avant de lui donner son bain, n'oubliez pas de lui glisser deux tampons de coton dans les oreilles.
Utilisez le même shampooing que pour les enfants, celui qui ne pique pas.
Pelage
Ajoutez une fois par semaine à sa nourriture une cuillerée à soupe d'huile d'olive.
Os
Ne lui en donnez pas plus d'un par semaine, sinon gare à la constipation.
Puces
Sous son tapis ou dans sa niche, glissez des feuilles de fougères sèches, les puces les détestent et n'envahiront pas votre cher animal.
Les tiques
Ennemies souvent mortelles de votre chien. Pour les extraire, maintenez fermement votre animal et lorsque vous avez repéré la tique, à l'aide d'une pince à épiler, maintenez le corps de l'insecte,

sans trop pincer pour éviter de l'écraser. Le long de la pince, laissez glisser une ou deux gouttes d'éther. Le parasite lâchera prise un instant et vous en profiterez pour le dégager entièrement.
Cependant, comme ce produit n'est plus en vente libre, vous pouvez le remplacer par quelques gouttes de pétrole ou d'essence de térébenthine, versées avec un compte-gouttes. L'insecte va mourir et tomber seul sous quelques jours. Vérifiez régulièrement.

En voiture

S'il est le seul passager sur la banquette arrière, le chien voyagera sur un plaid qui lui sera réservé, secoué et souvent lavé.
Sinon, installez-le confortablement dans le coffre entrouvert, avec une grille prévue pour le transport des animaux.

CHIFFONS

Pensez à les laver régulièrement, et ne soyez pas tenté de les conserver trop longtemps, excepté pour certains plus précieux que d'autres, tels les chiffons doux en laine, les fins et les légers pour essuyer les objets fragiles.
Jetez les chiffons imbibés de produits dangereux qui dégagent une odeur nocive et désagréable.

CHOCOLAT

Avec le café

Il est de bon ton et délicieux d'offrir avec le café des petits carrés de chocolat noir amer. Disposez ces petits carrés dans une coupelle, chacun se servira.

Pour le râper

Vous y parviendrez très facilement avec l'éplucheur à légumes. Les copeaux obtenus seront très décoratifs sur les gâteaux. Utilisez aussi la râpe à carottes.

Mousse au chocolat

Vous l'améliorerez si vous faites fondre le chocolat au bain-marie en ajoutant une demi-cuillère de café soluble.

Tache (v. ce mot)

Frottez doucement le tissu taché de chocolat avec un peu de jus de citron, en ayant soin de glisser un tampon de coton sous le tissu.

CHOUCROUTE

Préparez-la vous-même

Choisissez des choux blancs bien serrés. Nettoyez-les, lavez-les, émincez-les très finement. Tapissez le fond d'un pot de grès de feuilles

de chou entières. Saupoudrez de sel. Couvrez d'une couche de choux émincés, saupoudrez d'un peu de sel. Ajoutez 1 feuille de laurier, 15 baies de genièvre, et autant de grains de poivre. Tassez au pilon jusqu'à ce que la surface soit mouillée de saumure. Rajoutez 10 cm de choux, des condiments, et renouvelez l'opération jusqu'à atteindre 10 cm du bord du récipient. Recouvrez d'un linge blanc et d'une planche de bois de la forme du récipient, sur laquelle vous poserez un poids. Mettez au frais jusqu'au lendemain. Ôtez alors la saumure qui surnage et remplissez d'eau claire jusqu'au bord du récipient. Recommencez les deux jours suivants, laissez reposer au frais deux mois. Dessalez à l'eau claire une nuit avant de consommer.

Pour l'acheter

La choucroute préparée dans des récipients en terre est en principe bonne, peu acide et facile à réchauffer. Achetez-la lorsque le récipient est suffisamment plein. À moitié vide, la choucroute a eu le temps de s'oxyder légèrement, de plus elle baigne dans son jus.

CHOU (v. brocolis. Noël)

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau bouillante : 25 minutes. À l'eau froide : 35 minutes. À l'étouffée : 1 heure 15. Au four à micro-ondes : 12/15 minutes.

Pour réduire l'acidité

Ajoutez à l'eau de cuisson une grosse boule de mie de pain bien tassée, et un ou deux morceaux de sucre.

Pour atténuer l'odeur (v. odeurs)

Ce délicieux légume laisse flotter pendant la cuisson une odeur persistante. Atténuez-la en posant sur le couvercle de la casserole un gros morceau de coton imbibé de vinaigre ou de jus de citron.

Recette de chou farci facile à digérer

Choisissez un gros chou bien pommé, faites-le blanchir (3 à 5 minutes), ôtez le cœur. Préparez la farce, que vous ferez rissoler rapidement à la poêle. Farcissez le cœur et intercalez la farce entre les grosses feuilles. Ficelez une première fois en entourant le tout de grosses tranches de pain de campagne. Ficelez à nouveau et faites cuire au four. Retirez le pain au moment de servir. Cuit avec les tranches de pain, il aura perdu son acidité et sera tout à fait digestible.

Au jardin

Pour éviter les nombreux parasites des choux, il n'y a pas vraiment de truc. Il faut avant la plantation traiter les plants avec un produit spécial acheté dans le commerce. Puis, régulièrement, les vaporiser d'eau nicotinée.

Les branches de genêt les protègent de la « piéride », (papillon blanc) ; piquez des branches, ou couchez-les le long des planches de choux.

CHOUX DE BRUXELLES

Temps de cuisson pour 500 g
À l'eau bouillante : 20 à 30 minutes suivant la grosseur. À l'étouffée : 30 à 45 minutes. Au four à micro-ondes : 10/12 minutes.
Blanchis et congelés quelques jours, ils sont plus digestes.

CHOU-FLEUR (v. chenilles. jardin)

Prévoyez 200 à 300 grammes par personne.
Temps de cuisson pour 500 g
À l'eau bouillante: 10 à 15 minutes. À l'étouffée: 35 minutes. Au four à micro-ondes : 10/12 minutes.
Plus digestibles
Ils resteront bien blancs et seront plus faciles à digérer si vous ajoutez à l'eau de cuisson un demi-jus de citron et un morceau de sucre.
Au jardin
Pour éviter de rencontrer des chenilles au moment de les laver, cueillez les choux-fleurs la nuit.

CHOUX ET ÉCLAIRS (v. pâte)

Vos petits choux à la crème ne s'étaleront pas lamentablement si vous les sortez du four totalement refroidis.

CIBOULETTE

Elle parfume les fromages blancs salés, les œufs durs, la mayonnaise. Pour la vinaigrette, ajoutez la ciboulette finement coupée au dernier moment.
Au jardin
N'hésitez pas à couper la touffe presque à raz, ainsi elle repartira de plus belle dès le printemps.
Santé
Elle contient de la silice qui permet de fixer le calcium et le phosphore. Riche en vitamines A et C, elle stimule l'appétit. Ne pas « rater » l'occasion de l'utiliser.

CIGARETTES (v. bougie. cendrier. coquille St Jacques. fumée. jardin. réception. tabac)

Savoir-vivre : ne fumez jamais sans avoir demandé l'autorisation. Il y a des personnes souffrantes qui ne le supportent pas.

Lors d'une visite, si vous ne voyez pas de cendrier « à l'horizon », c'est que les occupants de la maison ne fument pas, donc...
Au restaurant, s'il n'y a pas de table côté fumeurs, bien sûr, vous ne fumerez pas non plus.
Les femmes enceintes savent parfaitement qu'elles intoxiquent leur bébé si elles fument. Si vraiment c'est trop dur : 2 à 3 cigarettes par jour.

Pour les réceptions

Disposez des cendriers partout où vous pouvez, principalement sur la terrasse, la pelouse et au jardin, cela évite de retrouver des mégots partout.

Pour atténuer la fumée de cigarettes

Si lors d'un repas ou d'une réception, vous craignez que l'odeur et la fumée de cigarettes n'imprègnent vos tapisseries ou vous dérangent tout simplement, voilà un moyen très simple de résoudre ce problème : disposez quelques éponges humides dans des soucoupes à plusieurs endroits de la maison.

Au jardin

Récupérez les mégots et faites-les tremper dans des bouteilles en plastique remplies d'eau. Arrosez les plantes et les fleurs avec cette eau, elle fera fuir les pucerons, les araignées, et bien d'autres insectes ravageurs.

CILS (v. maquillage. yeux)

CIMENT (v. carrelage. rouille. sol. tache)

Pour le conserver

Prévoyez d'acheter des petits sacs de ciment plutôt que des grands qui, une fois ouverts, risquent de durcir au contact de l'air.
Toutefois, tentez de le conserver un moment en le recouvrant d'une feuille d'aluminium pliée de façon à ce qu'elle recouvre totalement le ciment. Refermez le sac par un gros élastique très serré. Puis mettez ce sac dans un autre en plastique très épais, fermé hermétiquement. Entreposez dans un endroit sombre et sec.

Les taches

Elles disparaissent si vous les frottez énergiquement avec une brosse en chiendent trempée dans du vinaigre bouillant. Renouvelez cette opération, jusqu'à totale disparition des taches.

Rouille

Pour tenter de faire disparaître des taches de rouille sur le ciment d'une terrasse par exemple, imprégnez-les quelques heures d'une solution d'acide oxalique (100 g par litre d'eau), brossez et rincez à grande eau. Renouvelez cette opération si nécessaire.

Pour entretenir une dalle
Lavez-la régulièrement avec de l'eau javellisée, 1 volume pour 2 d'eau.

CINTRES (v. arceaux)

Décorez-les
Recouverts de dentelle, ils gagneront une touche romantique et raffinée. Vous y accrocherez votre chemise de nuit ou vos chemisiers.
Pince-jupe
Afin d'éviter que les vêtements ne glissent, collez à l'intérieur de chaque barrette un morceau de « Velcro », un ruban adhésif, ou quelques rondelles de bouchon de liège.

CIRAGE

Pour le ramollir
Délayez-le avec un peu de lait ou quelques gouttes de citron.
Pour patiner un meuble (v. meuble)
Pour obtenir une jolie patine à l'ancienne, faites fondre du cirage incolore ou teinté, puis étendez-en une couche au pinceau. Laissez bien sécher et polissez avec un chiffon de laine.

CISEAUX

Savoir-vivre : on ne présente jamais une paire de ciseaux la pointe en avant.
Pour les aiguiser
Coupez plusieurs fois une feuille de papier émeri ou de papier de verre n° 00. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que les ciseaux redeviennent coupants.
Pour les dérouiller
Frottez-les avec un oignon coupé en deux. S'ils sont vraiment très rouillés, laissez-les tremper une nuit dans du pétrole.

CITRONS (v. mayonnaise)

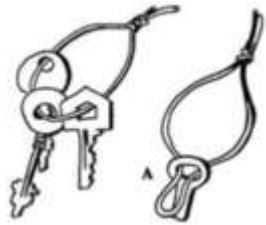
Pour les choisir
Les plus juteux ont une écorce fine.
Pour les conserver entamés
Plongez-les dans un verre d'eau.
Pour extraire le maximum de jus
Faites rouler le citron sous la paume de la main quelques secondes. S'il est un peu desséché, plongez-le dans de l'eau bouillante 2 minutes, ou faites-le tremper pendant la nuit dans l'eau froide.

Pour la mayonnaise
Un filet de jus de citron, ajouté en fin de préparation, la rendra moins grasse et plus parfum ée.
Pour râper le zeste
Utilisez la râpe à carottes, en ayant pris soin de bien laver le citron au préalable.
Pour les confitures
Elles prendront mieux si vous ajoutez à la cuisson quelques pépins de citrons.
Pour la blanquette à l'ancienne
Ajoutez quelques gouttes de citron à l'eau de cuisson de la viande, elle n'en sera que meilleure.
Pour chasser les fourmis
Disposez des morceaux de citron sur le passage des fourmis. Même déjà utilisés, desséchés ou moisis, ils les feront fuir.
Pour chasser les mauvaises odeurs
L'odeur d'oignon ou de poisson disparaîtra si vous passez une rondelle de citron sur la lame du couteau utilisé, et sur vos mains.
Plante décorative
Plantez les pépins dans une terre légère, arrosez modérément, mais régulièrement. Au bout de 2 à 3 mois, vous verrez apparaître de jolies petites pousses. Lorsqu'elles atteindront 13 à 15 cm, coupez-les au-dessus d'une petite feuille. Les premières petites branches vont se former. Quand les citronniers semblent assez solides pour affronter l'air extérieur, replantez les pots au jardin dans un endroit ensoleillé de la façon suivante : ne les dépotez pas, cassez seulement le fond des pots. Lorsqu'ils auront vraiment grandi, cassez complètement les pots, pour qu'ils vivent totalement dans la terre. Attention, protégez-les du froid dès les premières gelées avec plusieurs feuilles de papier journal, recouvrez d'un sachet plastique perforé pour que l'air puisse passer. Ne les découvrez qu'à la fin des gelées, puis déposez sur la terre un peu d'engrais naturel.
Beauté
Ils blanchiront vos mains, ils durciront vos ongles si, chaque fois que vous pressez un citron, vous tournez chaque ongle à l'intérieur de l'écorce.

CLEFS (v. bateau. objet de valeur. sac)

Prudence
Qui n'a pas un jour égaré son trousseau de clefs ? Pour éviter de se trouver devant la porte close, prévoyez de laisser un trousseau chez votre gardien, vos parents ou des amis, cela vous évitera d'appeler le serrurier. Et si... on vous « empruntait » votre sac, prenez la

précaution de ne pas y mettre votre trousseau, les voleurs arriveraient à votre domicile avant vous. Glissez vos clefs dans une poche de vêtement… avec votre mouchoir par-dessus.



Improvisez un trousseau de clefs avec une ficelle, ou mieux, un lacet de cuir de 2 à 3 mm de diamètre : pour le suspendre à votre ceinture, utilisez le système de la boucle.
Pour intégrer une nouvelle clef, tirer une boucle en A, faire passer cette boucle autour du bout de la clef, le tour est joué.

Clefs d'armoire

Les clefs ne sont pas toujours très jolies, enjolivez-les d'un pompon, d'un ou deux glands tapissiers, d'une petite pomme de pin, d'un très joli ruban argenté, doré, ou rustique suivant le style du meuble.

Pour les enfants

Attachez la clef avec une ficelle solide à l'intérieur du sac d'école ou dans un passant de la ceinture du pantalon, clef glissée dans la poche. Autour du cou, c'est moins pratique et risque de gêner leurs mouvements.

Clef rouillée

Faites-la tremper une nuit dans un bain de pétrole. Le lendemain, frottez-la soigneusement avec une brosse à dent dure, puis enduisez la clef d'huile de table. Essuyez-la bien avec un chiffon. Elle retrouvera son utilité.

CLOISON (v. bambous. bibliothèque. bruit. liège. paravent)

Pour la baignoire

Installez un panneau de bambous entiers vernis avec du vernis à bateau, il résistera longtemps.

Pour séparer une pièce

Utilisez des séparations en croisillons extensibles, que vous accrocherez sur une barre à rideaux en bois. Peintes ou naturelles, elles délimitent l'espace et laissent passer la lumière.

CLOPORTE (v. insectes)

Lavez le sol de la cuisine, des toilettes et de la salle de bains avec de l'eau chaude fortement javellisée.
Ces petites bêtes rentrent par les moindres petits trous, il faut donc tous les boucher. Calfeutrez le bas des portes avec des boudins de tissu, ou des barrettes spéciales qui se collent ou se clouent.
Si vraiment l'invasion est trop importante, vous devez faire appel à une société de désinsectisation.

CLÔTURE (v. bambou. canisses. portail)

CLOUS ET VIS

Sachez choisir vos clous : tête plate, tête ronde, sans tête, etc., en acier, en cuivre, etc., à la longueur et à l'épaisseur voulues : plus gros pour les bois tendres, plus minces pour les bois durs ; pour ne pas fendre les planches minces, épointez légèrement le clou.

Vis aimantées

Pour faciliter le maniement du tournevis, magnétisez les vis auparavant. Placez un aimant dans la boîte contenant ces vis. Après quelque temps, les vis magnétisées tiendront d'elles-mêmes au bout du tournevis.

Pour éviter l'éclatement du bois

Enfoncez les clous en biais. Si la pièce à clouer est assez large, disposez vos clous en quinconce.
Pour ne pas vous taper sur les doigts, maintenez le clou au départ entre deux petites planchettes.
Clou dans un mur : choisissez des clous d'acier.
Clou dans le plâtre : mouillez le clou, la rouille qui se formera le maintiendra en place.
Clou dans un bois très dur : pratiquez un avant-trou avec un foret.
Extraire un clou du plâtre : ne tirez pas à vous, vous arracheriez une partie du mur. Faites tourner le clou sur lui-même grâce à une pince universelle.
Extraire un clou solidement planté dans le bois : évitez d'abîmer le bois en interposant entre l'outil arracheur et le bois une petite cale.

Boucher les trous

Comblez les trous laissés dans les murs par les clous avec un peu de pâte dentifrice. Répétez l'opération jusqu'à ce que la pâte obstrue complètement le trou.

Maintenir une vis

Si vous ne disposez pas de cheville, enduisez de colle la vis et le trou correspondant.

Pour visser

La vis s'enfoncera facilement si, au préalable, vous la « vissez » dans

du savon.

Pour dévisser

Vous ne réussissez pas à dévisser cette vis rouillée ? Chauffez tout simplement le bout du tournevis durant une ou deux minutes, la vis capitulera sans tarder.

À propos de vis

On distingue les vis à bois et les vis à métaux.

Pour visser deux pièces de bois, placez la pièce la plus mince au-dessus. Si le bois de la deuxième pièce est dur, pratiquez un avant-trou à la vrille.

Vis qui prend du jeu

Enlevez la vis, agrandissez le trou, placez-y une cheville, évaluez sa longueur, raccourcissez-la au besoin. Enduisez-la de colle, mettez-la en place avec un chasse-goupille, laissez sécher. Remettez la vis comme si de rien n'était.

Vis qu'on ne peut extraire

Il ne faut pas trop insister, pour ne pas faire disparaître le relief en creux de la tête. Essayez par contre de la visser encore plus, vous aurez ainsi une chance de la débloquer. Essayez à tout petits coups de marteau en frappant le tournevis placé sur le côté de la tête de la vis.

Chauffez la tête avec un fer à souder.

Chauffez tout simplement le bout du tournevis durant une minute ou deux. Utilisez un foret électrique muni d'une mèche à acier.

Serrer une vis à fond (ou la desserrer)

Appuyez verticalement d'une main sur le manche du tournevis ; de l'autre main, prenez la lame du tournevis entre les mâchoires d'une clef anglaise.

CLOU DE GIROFLE (v. girofle)

COCOTTE EN PAPIER

On parle beaucoup de la confection des cocottes en papier par certains employés, soucieux d'occuper leurs loisirs d'une façon intelligente. Mais sait-on les fabriquer ?

Voici une méthode très sûre qui vous permettra de devenir rapidement un MAUDFCP (*) à part entière.

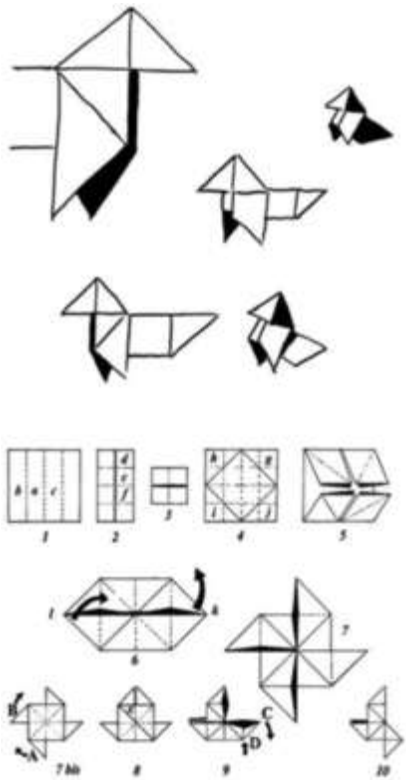
Pour réaliser cette intéressante structure, l'essentiel est de bien marquer les plis et de les former bien droits pour ne pas avoir de faux plis.

Construction de la cocotte en papier

– Prenez une feuille de papier carré.

– Pliez-la en deux selon la ligne a, puis chaque moitié selon les lignes b et (1).

– Vous obtenez le pliage (2).
– Refaites la même opération dans le sens vertical selon les lignes d, e, f, vous obtenez le pliage (3).
– Dépliez la feuille et pliez selon les lignes g, h, i, j, bien marquer les plis (4).
– Revenez au pliage (3) qui est maintenant marqué par les diagonales du carré (5).
– Sortir latéralement les 4 coins libres du pliage qui se trouvent au centre pour obtenir le pliage (6).



(*) MAUDFCP. Membre de l'Académie Universelle des Fabricants de Cocottes en Papier.

– Faites pivoter la corne k autour de la ligne pleine, vers le haut, et la corne 1 autour de la même diagonale vers le bas, pour obtenir le pliage (7). C'est le moulin : il peut tourner si on le consolide avec quelques points de colle, en l'ajustant au bout d'un bâton avec une épingle.

– Pour obtenir la fameuse cocotte, observez bien les modifications du moulin. Retournez-le de manière qu'il présente son côté lisse vers le haut. Ramenez la corne A et la corne B suivant les flèches pour obtenir le pliage (8).
– Pliez suivant la diagonale x pour obtenir le pliage (9).
– Pour obtenir la cocotte (dans notre figure, elle sera le « cul en l'air »), il faut appuyer sur D et tirer en C pour retourner la corne qui lui donnera son aspect définitif.

CŒUR (v. aimant. crampe. téléphone portable)

Attention : porteurs de pacemakers, ne soulagez pas vos douleurs en utilisant des aimants, immanquablement la pile serait déréglée, et votre rythme cardiaque également.
Un communiqué de la Fédération française de cardiologie informe aussi qu'il y a quelques précautions à prendre si vous utilisez un téléphone portable à circuit, vous devez absolument placer l'appareil à au moins 20 cm du stimulateur cardiaque. Ne portez pas non plus ce type de téléphone dans votre poche de costume contre la poitrine. Les risques sont importants, puisque l'usage de ces appareils est totalement déconseillé dans les hôpitaux et particulièrement dans les salles d'opération.

COFFRE À JOUETS (v. jouets)

Habituez les enfants, dès leur plus jeune âge, à ranger leurs jouets. Pour éviter qu'ils ne se pincent les doigts, collez trois ou quatre bouchons de liège sous le couvercle du coffre à jouets, qu'ils pourront ainsi soulever et fermer sans difficulté.

COINGS

Nous connaissons tous la traditionnelle gelée de coings. Ils ont aussi d'autres utilités :
Pour les odeurs (v. odeurs)
Lorsque vous préparez vos compotes ou vos gelées, récupérez les épluchures de coings, faites-les sécher, enveloppez-les dans des petits sachets fins. Accrochés dans les armoires, ils diffuseront une odeur très agréable.
Cuisson au four
Choisissez des coings jeunes et bien mûrs. Épluchez-les, mettez-les dans un plat, saupoudrez de sucre, de gelée de framboise ou de groseille, ajoutez un peu d'eau et faites cuire au four.
Compote

Épluchez-les et coupez-les en petits morceaux, ajoutez sucre roux, pincée de cannelle, bâton de vanille, et faites cuire comme la compote de pommes.

Beauté

Si vous avez la peau grasse, posez 1/4 d'heure sur le visage un peu de pulpe de coing. Retirez ce masque avec un gant de toilette humide. Rincez avec un tonique, votre peau sera toute douce ; ou encore, passez une rondelle de fruit directement sur la peau, sans rincer.

Santé

La compote de coings peu sucrée ou la moitié d'un fruit cru régularisent la débâcle intestinale.

COLLANTS (v. animaux. chiens. coussins. éponges)

Ils fileront moins vite si vous les portez sur l'envers, la maille est plus résistante !

Une passoire fine

Un pied de collant coupé au ras de la cheville et maintenu par un élastique au-dessus d'un flacon, d'un bocal ou d'un récipient à essence ou à huile, deviendra la plus fine des passoires. Également pour les fromages blancs et les confitures en gelée.

Porte-boules de naphtaline

Glissez les boules de naphtaline dans une jambe de collant que vous suspendrez à la tringle de la penderie.

Pour rembourrer les coussins (v. coussins)

Conservez tous les collants usagés. Ils serviront à rembourrer les coussins, les jouets et les animaux en tricot que vous réaliserez vous-même.

Pour les poils d'animaux (v. animaux. chiens. éponges)

Rien de mieux qu'une brosse enfilée dans une jambe de collant pour retirer les poils de chien ou de chat qui traînent sur le canapé, les sièges de voiture, ou les vêtements.

COLLES

Quels que soient les types de colles, voici les règles d'emploi essentielles :

Les parties à assembler doivent être parfaitement propres. La porcelaine ou la faïence peut être nettoyée au pinceau.

Les pièces métalliques également. Elles doivent être dégraissées. Le bois doit être parfaitement net, au besoin, raboté.

Si les parties à unir sont trop lisses, on les rendra rugueuses avec du papier de verre. Toute trace d'eau ou d'humidité doit être écartée. Asséchez donc les pièces de métal avant de les coller (chauffez

légèrement et laissez refroidir).
Éviter tout excès de colle.
Si vous n'avez pas de serre-joint pour maintenir les parties à assembler, vous pouvez utiliser : du ruban adhésif (scotch ou chatterton),
un garrot avec du fil de fer ou de la ficelle,
un bassin rempli de sable humide, très utile pour y planter des objets qui seront ainsi maintenus dans les positions qui conviendront le mieux.
Si vous devez réparer un plat ou une assiette, un bon truc consiste à procéder à la réparation en plusieurs fois... Chaque fois, vous ne collez que certains morceaux. Vous pouvez utiliser une bassine de sable mouillé en en fonçant le plat ou l'assiette dans le sable, par la tranche restée intacte. Vous pouvez utiliser la colle cyanoacrylique qui « prend » presque instantanément ; gardez l'objet entre les mains pendant les quelques secondes nécessaires à cette prise.

Principaux types de colles:

- Cellulosiques : en poudre ou toutes préparées pour les papiers peints.
- Polyvinyliques : colles blanches nécessitant un bon serrage des pièces, utilisées pour la menuiserie intérieure. Séchage en quelques heures.
- Colles contact (au Néoprène) : pour coller les placages, les revêtements stratifiés. Prise très rapide.
- Colle à résine époxyde ou à double composant, comprenant deux produits en tubes séparés : l'adhésif et le durcisseur. Permettent de coller fer + fer, fer + marbre, verre + bois, bois + bois, etc., mais pas le plastique. Consultez le mode d'emploi.
- Colles pour plastique : attention ! il y a beaucoup de genres de plastiques. Les colles « pour le plastique » ne sont pas toutes efficaces.
- Colles pour les tissus : à base de latex, elles ne tachent pas les tissus.
- Colles cyanoacryliques : elles sont utilisables pour presque tout, sauf les matières poreuses. Force de pression : 300 kg/cm2, c'est la colle miracle. Attention à votre peau, à vos yeux et aux vapeurs qu'elle dégage.

Remarque : on peut fabriquer soi-même une très bonne colle pour papier peint en mélangeant de l'eau et de la farine bien liées jusqu'à consistance d'une pâte demi-liquide.

Mastics

Tout le monde connaît le mastic de vitrier. En revanche, on connaît mal d'autres sortes de mastics qui peuvent être fort utiles :
les mastics métalliques, qui permettent de boucher des trous dans les tôles ou même de refaire des parties manquantes dans une structure métallique, ou de colmater une fuite dans une tuyauterie. Ces produits, à base de résines synthétiques, se présentent sous forme de

deux composants et durcissent très vite.
Les mastics à bois s'appliquent à la spatule pour colmater les fentes ou même reconstituer certaines parties manquantes.
Les mastics étanches pour les joints de baignoires et de lavabos, pour colmater les fentes des terrasses, etc., font partie du domaine du bâtiment.
Si le tube a durci
Trempez-le quelques minutes dans l'eau bouillante, suivant le type de colle, en principe, « ça marche ».

COLLIERS (v. bijoux)

COLOQUINTES (v. charançons. insectes. jeux)

Pour les conserver
Posez-les sur du papier journal. Elles ne doivent pas se toucher pour éviter de pourrir.
Décoratives
On les récolte dès le début de l'automne. Leurs formes irrégulières, parfois étranges et de couleurs étonnantes, méritent que l'on en conserve quelques-unes dans un panier en osier posé sur une table basse, le bord de la cheminée, ou sur une poutre dans une maison rustique.
Pour les charançons (v. ail)
Lorsque les coloquintes ne sont pas très jolies, ne les conservez pas, mais creusez-les pour récupérer les graines. Laissez-les sécher, enfermez-les dans des petits sachets accrochés ou posés dans les placards de la cuisine. Les charançons détestent cette odeur.

COMPOSITION FLORALE (v. cartes de vœux. fleurs séchées. jeux)

COMPOST (v. carton. épluchure. feulle morte. tonte de gazon)

Tous les déchets naturels, le carton, la cendre, les feuilles mortes, la tonte de pelouse, donnent un excellent compost pour le jardin. Il faut évidemment retourner le tas de temps en temps pour l'aérer. Le mieux étant de le séparer en deux, en n'entreposant pas tous les déchets au même endroit. Ainsi, le tas fermenté réduit en compost sera toujours disponible.

CONCOMBRE

Sachez le choisir
Bien vert et surtout très ferme.

Temps de cuisson pour 500 g
À l'eau bouillante : 15 minutes. À l'étouffée : 15 minutes. Au four à micro-ondes 10 minutes.
Pour éviter l'amertume
N'épluchez pas les concombres en partant de la queue où l'amertume est précisément concentrée.
Pour les faire dégorger
Après les avoir coupés en rondelles, mettez-les dans une passoire. Saupoudrez de sel fin et laissez dégorger 1 h environ. Rincez-les rapidement sous l'eau froide, épongez-les avant de les préparer.
Osez les manger chauds
Pelez les concombres, épépinez-les, puis coupez-les en tronçons d'un à deux centimètres. Faites-les cuire pendant 1/4 d'heure à l'eau bouillante salée additionnée d'un filet de citron. Égouttez-les soigneusement. Pendant ce temps, préparez une béchamel légère, incorporez les concombres et du persil haché. Disposez le tout dans un plat et enfournez jusqu'à ce que la béchamel prenne une jolie couleur dorée.
Farcis chauds ou crus
Entiers : retirez les graines en tournant avec une spatule introduite aux deux extrémités. Farcir le concombre cru d'une préparation froide : œufs durs, tomates, thon émietté, mayonnaise ou vinaigrette, persil, estragon, sel, poivre. Servez-le coupé en tronçons.
Farce à cuire : malaxez viande et lardons hachés ou chair à saucisse, œuf cru, mie de pain, ou un mélange de poisson émietté malaxé avec un œuf cru, un peu de mie de pain, des herbes aromatiques. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive, enfournez 20 à 30 minutes (th. 6/7). Au micro-ondes 10/13 minutes, suivant la préparation choisie.
Beauté
Quelques rondelles de concombre posées 15 minutes sur les pommettes calment les rougeurs.

CONFITURES (v. tomate)

Elles prendront mieux et seront délicieusement parfumées si vous ajoutez à la cuisson quelques pépins de citron.
Elles « prendront » infailliblement si vous ajoutez une cuillerée à café de vinaigre dans la bassine à confiture.
Au four à micro-ondes
Parfait pour les petites quantités, on peut y cuire les confitures directement dans les pots. Par exemple, les fraises, les framboises, les groseilles cuisent 2/4 minutes.
Pour une plus grande quantité dans un récipient spécial : 500 g de

fruits, 400 g de sucre, couvrez, posez 5/6 minutes au micro-ondes. Sortez le récipient, battez le tout avec une cuillère ou un fouet en bois, remettez au micro-ondes 5/6 minutes, sans couvrir.

Pour supprimer l'écume

Si vous ajoutez une noisette de beurre dans la bassine à confiture en même temps que les fruits, l'écume sera presque inexistante.

Pour mieux les conserver

Avant de couvrir les pots de confiture, saupoudrez-les de sucre cristallisé.

Pour éviter qu'elles ne moisissent

Avant de couler les confitures dans les pots, rincez ces derniers rapidement à l'alcool à 90°.

Confitures cristallisées

Videz les pots dans un récipient non métallique, ajoutez une cuillère à café d'eau bouillante par pot, battez énergiquement, puis ajoutez un jus de citron non traité de préférence (plus ou moins suivant la quantité de confiture). Remuez le tout avec une spatule en bois, laissez agir. Lorsque la confiture retrouve son onctuosité, remettez-la en pot.

Pour l'hiver

Conservez la pulpe de vos gelées de confitures (groseilles, cassis, framboises, fraises, etc.), pour réaliser des sorbets ou des glaces. Il suffit de récupérer les fruits écrasés, de les passer au mixer avec un jus de citron, de les mettre en pot, et de les stocker au congélateur. On peut aussi les conserver par stérilisation. Cette purée accompagnera les fromages blancs, les crêpes ou les gâteaux.

Pour remplir les pots (v. bouteille en plastique. entonnoir)

Ce n'est pas toujours facile. Vous éviterez de vous brûler en utilisant une cuillère à sauce ou une petite louche. Le pot ne risquera pas de se fendre si vous l'entourez d'un linge humide.

Étiquettes

Sur un papier blanc, dessinez des fruits (prunes, groseilles, ou tout autre fruit correspondant à la confiture préparée). Fabriquez aussi des petits « caches » pour les couvercles en découpant d'anciens torchons écossais, bleus, rouges, ou bien tricotez-les au crochet. C'est rétro, rigolo, et charmant.

CONGÉLATEUR ET RÉFRIGÉRATEUR (v. ce mot)

Pour le dégivrer très vite

N'attendez pas que le givre ait atteint une épaisseur de 3 cm pour dégivrer votre congélateur. Commencez par débrancher l'appareil et videz-le de son contenu (que vous déposerez dans le réfrigérateur). À l'aide de votre sèche-cheveux, dirigez la chaleur entre les parois et la

glace, qui tombera par plaques. Ensuite, muni d'une petite pelle, récupérez celle-ci au fond du meuble. Puis lavez les parois avec une éponge imbibée d'eau vinaigrée. Essuyez, rebranchez l'appareil, et attendez 30 minutes avant de réinstaller à nouveau vos produits.
Si cette solution ne vous convient pas, posez sur une clayette un récipient rempli d'eau bouillante, et attendez que la glace fonde.

Coupure d'électricité

Si lors d'une coupure ou d'une panne d'électricité, votre congélateur est arrêté, ne vous inquiétez pas trop : les aliments ne commencent à décongeler qu'après 24 heures. Les nouveaux appareils ont maintenant une autonomie de 2 à 3 jours suivant les marques. Quoiqu'il en soit, n'ouvrez pas la porte.
Il faut savoir que plus l'appareil est rempli, moins il consommera, et les aliments resteront congelés plus longtemps en cas de panne.

Pour lui redonner un aspect neuf

Avec le temps et les nettoyages réguliers, bien souvent des marques de rouille apparaissent, et la peinture s'écaille.
Vous pouvez le repeindre. Pour cela, décapez la peinture ancienne, ou grattez les taches de rouille avec un papier émeri très fin, poncez régulièrement en rond largement autour de la tache existante. Puis utilisez de la peinture à automobile et un pistolet à peinture. Ou de la peinture en bombe spéciale métal. Parfois, une couche suffit, mais deux sont préférables. Ainsi vous aurez l'impression d'avoir un réfrigérateur neuf. Peu importe la couleur choisie, c'est une question de goût et d'harmonisation avec les meubles de la cuisine. Vous pouvez faire la même chose avec votre lave-linge, ou votre lave-vaisselle. Attention aux projections de peinture autour de l'appareil, protégez bien les murs et les objets. Il est préférable de travailler dehors si vous le pouvez, à condition de ne pas pencher le réfrigérateur vide. Ne le remettez en marche qu'après 24 heures.

CONGÉLATION (v. décongélation. micro-ondes)

La congélation demande une grande prudence, utilisez toujours des sachets alimentaires, notez la date, ne dépassez pas le temps imparti pour la consommation des produits qui risquent d'être dangereux.
Ne recongelez jamais un produit sans l'avoir fait cuire auparavant.

Le pain

Précisez au boulanger que vous destinez ce pain à la congélation, afin qu'il ne vous vende pas un pain dont la pâte a déjà été congelée ; au moment de l'utilisation, il « tomberait » en miettes et ne serait ni bon, ni appétissant.

Les plats

Ne les stockez pas au congélateur avant qu'ils ne soient complètement

refroidis. Ne les salez pas trop lors de la préparation. Ne les faites pas trop cuire, ils se transformeraient en bouillie après la décongélation.

La viande

Demandez au boucher si la viande que vous prévoyez de mettre au congélateur ne l'a pas été chez lui, elle serait impropre à la consommation si vous la stockez non cuite.

Ne la congelez pas tout de suite. Elle doit s'attendrir au réfrigérateur : 2 jours les viandes rouges, 3 jours les gibiers.

Pour éviter que la viande ne se vide de son jus au moment de la décongélation, enduisez-la d'une bonne couche d'huile.

Les légumes (v. chaque légume)

Certains légumes doivent être blanchis avant congélation, exemples : les endives, les choux-fleurs, les asperges, les choux, les blettes, etc., afin qu'ils ne noircissent pas. Aussitôt blanchis (3 à 5 minutes), plongez-les dans de l'eau très froide pour neutraliser les enzymes, responsables de la mauvaise conservation. Pour certains légumes ayant tendance à noircir, additionnez à l'eau du jus de citron ou une cuillerée à soupe de vinaigre d'alcool.

Ne pas congeler

Les pommes de terre crues, les œufs, les sauces à base de lait et d'œufs. Et jamais, au grand jamais, un aliment décongelé sans l'avoir cuit ou cuisiné.

CONSERVES EN BOÎTE

Avant d'ouvrir la boîte, vérifiez la date de consommation, puis lavez-la avant de l'ouvrir, inutile de propager la poussière du couvercle dans les aliments.

Il est préférable, avant de les cuisiner, de rincer les aliments à l'eau froide.

Les aliments fragiles

Les asperges, par exemple : pour éviter de casser les petites pointes, ouvrez la boîte par le fond.

Les pâtés

Ouvrez les deux côtés, retirez un couvercle, puis poussez le pâté avec l'autre, il sera ainsi tout à fait présentable.

CONSTIPATION (v. champignon. fenouil. figue)

Quelques trucs faciles et sans danger :

Marchez au moins une heure par jour, mangez des légumes et des fruits. À plat sur votre lit, massez-vous l'abdomen sans ménagement afin de le décrisper totalement.

Effectuez des petits sauts tous les matins sur un tapis de caoutchouc,

en ayant soin de retomber sur la plante des pieds le plus légèrement possible et en essayant de vous décontracter complètement (colonnes vertébrales fragiles : s'abstenir).
À jeun, buvez un grand verre d'eau à température ambiante (plutôt tiède que froide), additionnée d'un jus de citron.
Toujours à jeun, mangez quelques pruneaux que vous aurez fait tremper la veille.
Si vraiment rien de tout cela n'est efficace, faites tremper une demi-heure deux figues sèches dans un verre d'eau, attention, c'est radical, sinon laissez tremper les figues un peu plus longtemps.
Le moyen le plus simple pour éviter ce problème étant de boire au moins un litre d'eau minérale chaque jour.

COQUILLAGES (v. moules)

Installez les coquillages 2 à 3 heures dans une passoire immergée dans de l'eau froide, fortement salée : 20 à 30 g par litre d'eau. C'est encore mieux si vous avez de l'eau de mer.

Pour les ouvrir facilement

Ils bâillent au bout de 20 secondes dans le four à micro-ondes, « l'opération » devient facile.

Coquilles Saint-Jacques

Pour les ouvrir, tenez-les fermement dans la main gauche ; de la main droite, introduisez un couteau à lame fine entre les deux charnières ; si ces coquillages sont très frais, ce n'est pas si simple.
Pour les nettoyer, ouvrez-les et passez-les rapidement sous l'eau froide. Puis détachez le corail et la noix. Ôtez la partie noire, lavez rapidement, posez le tout sur un papier absorbant. Au moment de les cuisiner, retirez la petite enveloppe qui entoure la noix, de cette façon elle ne rétrécira pas à la cuisson qui, il faut le savoir, est rapide.

Cendriers

Disposez des coquilles Saint-Jacques dans le jardin, sur la terrasse ou la pelouse pour récupérer les mégots. Cela vous évitera de les retrouver dispersés n'importe où.

Pour écailler les poissons

Conservez une ou deux coquilles pour écailler les gros poissons, tous les poissonniers les utilisent.

Pour les préparations

Lavez quelques coquilles, tapissées d'une feuille de salade, vous y présenterez les crudités ou les préparations à base de fruits de mer.

CORBEILLES EN OSIER

Elles méritent de temps en temps un lavage et un bon coup de brosse

dans de l'eau savonneuse tiède. Rincez à l'eau claire et laissez sécher.
Décoration
Déposez au fond d'une corbeille haute en vannerie un morceau de grillage qui épouse bien la forme. Puis installez des roseaux et des épis de maïs mélangés à de jolies branches, par exemple.

CORIANDRE

Graines
Faites un essai, on aime ou pas. Si oui, ne pas hésiter à mâcher une ou deux feuilles ou grignoter quelques graines pour éviter l'aérophagie, les spasmes et avoir une bonne haleine. Mettez les graines dans un moulin à poivre, donnez deux ou trois tours de moulin sur les aliments fades, pour relever le goût.
En feuilles
Elles ressemblent à celles du persil mais plus plates et plus larges. À peine épicées, elles accompagnent les viandes blanches, les sardines, les maquereaux ou les harengs grillés. Ne les conservez pas dans le réfrigérateur sans les envelopper dans un sachet plastique alimentaire épais. Ce parfum tenace peut « déranger les autres aliments.

CORNICHONS

Pour les conserver bien fermes
Souvent, les cornichons maison sont un peu flétris et mous. Ajoutez donc dans le bocal un petit sachet de farine de moutarde.

CORS AUX PIEDS (v. ail. œil de perdrix. pied. verrue. tomate)

Il est très facile de les faire disparaître avec des produits naturels.
Avec une tige de persil
Frottez matin et soir sur vos cors une tige de persil dont vous aurez avant chaque opération coupé l'extrémité. Renouvelez jusqu'à totale disparition de l'intrus douloureux. En principe, une dizaine de jours.
Le suc de poireaux est tout aussi efficace.

COU

Protégez les muscles de votre cou en le massant courageusement, chaque matin, avec un gros glaçon. De cette façon, ils conserveront leur élasticité.

COUDES

II faut avouer que les coudes sont souvent négligés, rugueux et recouverts de petites peaux mortes, ce n'est pas très joli. Ils seront nets si chaque matin, vous les enduisez d'un peu de votre crème de jour et le soir, d'un peu de lait à démaquiller. Pensez à les poncer une fois par semaine.

COUETTES ET COUVERTURES (v. drap. édredon. literie)

Par mesure d'hygiène, elles doivent être nettoyées ou lavées au moins deux fois par an, avant et après l'hiver. Si vous les lavez dans votre lave-linge, prenez la précaution d'ajouter plusieurs balles de tennis. Elles répartiront le duvet, en évitant les amas de plumes.
En été, elles sont encombrantes, aussi rangez-les dans des housses avec quelques boules de naphtaline ou mieux, de bois de cèdre antimites, qui a l'avantage d'être sans odeur.
Si vous manquez de place, glissez-les tout simplement entre le sommier et le matelas. Dans ce cas, déposez entre les plis des petites boules de coton imbibées d'essence de lavandin, de pin ou de thym, les mites n'aiment pas. Pour éviter les taches que provoquent ces extraits, mettez les morceaux de coton imbibés dans des petits sachets en plastique, non fermés.

Confectionner une couette.

Achetez de la percale de coton en grande largeur. Pour un lit de 80 à 90 cm de large, faites une couette de 2 m × 1,50 m ; pour un lit de 140 de large, une couette de 2,40 × 2,20 m. Comptez 5/6 cm de plus pour les coutures.
Cousez les 2 rectangles, en laissant une ouverture de 50 à 60 cm pour introduire le duvet. Garnissez la petite couette d'un kilo de plumes environ ; la plus grande, 2 kilos au moins.
Cousez ensuite les ouvertures par lesquelles vous avez glissé le duvet.
Répartissez bien la plume, et pour la maintenir, matelassez la couette : bâtissez et faites plusieurs piqûres dans la longueur, dans la largeur, ou en diagonale.
Pour parfaire une totale étanchéité, bordez le pourtour de la couette d'un biais de coton par une double piqûre.

COULOIRS (v. entrée)

Tirez parti au maximum des couloirs qui, lorsqu'ils sont vastes, ou tout en longueur, représentent un espace perdu.

Faux plafond

Pour y glisser les valises, les sacs de voyages, ou tous autres objets encombrants.
Fixez deux rails de chaque côté du mur, en laissant un espace suffisant

pour entreposer les objets. Posez sur ces rails des planches peu épaisses mais résistantes, pour qu'elles coulissent sans difficulté.

Pour les livres (v. bibliothèque)

Recouvrez un mur de rayonnages en bois ou métalliques, pour y loger vos livres ou vos petites collections.

Original

Tapissez un mur des photos de vos enfants, de journaux anciens, de cartes postales, de feuilles et branches sèches, d'algues sèches et de coquillages, d'un poster qui fait rêver, d'une collection de chapeaux, ou toutes autres choses amusantes.

Trop étroit

Recouvrez un mur de papier miroir autocollant. Cette méthode donne une impression d'espace, et réfléchit la lumière.

COURGETTES (v. jardin)

Pour les choisir

Si vous les achetez sur le marché, vérifiez qu'elles sont encore duveteuses, c'est une garantie de fraîcheur. Choisissez-les plutôt petites, bien fermes, de couleur foncée à côtes un peu claires.

Comme le concombre, l'amertume est concentrée vers la tige, donc épluchez-les par l'autre extrémité.

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau bouillante : 10 minutes. À l'étouffée : 25 à 30 minutes. Au four à micro-ondes : 10 minutes.

Ses utilisations ou « Mode d'emploi »

Épargnez pour une fois à la courgette le sort de la sacro-sainte ratatouille. Consommez-la pochée avec des branches de thym, « nature » avec les poissons au four, en tarte salée, en beignets, en omelette, en friture, crue en salade.

Au micro-ondes : épluchées, coupées dans la longueur, salées et poivrées, saupoudrées de fleurs de thym, c'est franchement délicieux.

Fleurs de courgettes (v. beignets)

Utilisez les fleurs de courgettes pour préparer des beignets, vous serez surpris par leur finesse.

Santé

Ce légume contient une bonne dose de vitamines A, du calcium et du potassium. Ne pas hésiter à en donner souvent aux enfants, nature ou gratinées.

COUSSINS (v. balancelle. bottes. collants. oreillers)

Conservez chaque chute de tissu. Elles serviront à confectionner un coussin, d'une seule pièce ou en patchwork. Hélas, les coussins se

salissent assez vite et accumulent une importante quantité de poussière. Aussi, pour ôter les housses plus facilement, réalisez une première enveloppe, que vous bourrerez de kapok, de collants usagés, et de petites chutes de tissu inutilisables autrement. Cette première housse peut être fabriquée à l'aide de morceaux de draps usagés. Le « truc » le plus simple étant d'utiliser les taies d'oreillers un peu « fanées ». Recouvrez-la d'une pièce de tissu de votre choix, en piquant les trois premiers côtés à la machine. Sur la quatrième couture, cousez une bande de boutons-pression double-face, ou encore une bande « Velcro ».

Étiquettes

Récupérez toutes les étiquettes de vos vêtements, demandez à vos amis de faire la même chose. Lorsque vous en avez une quantité suffisante, cousez-les bords à bords à points glissés, de façon à réaliser une housse de coussin originale.

COUTEAUX

Argent oxydé

Si les lames et les manches sont en argent, faites-les tremper une nuit dans de l'huile de table. Le lendemain, frottez-les avec du vinaigre chaud additionné de gros sel. Rincez et essuyez.

Acier rouillé

Frottez-les avec une toile émeri imbibée d'un peu d'huile, ou avec un bouchon de liège trempé dans un jus de citron.

Ou tout simplement, plongez la lame dans la terre autant de fois que nécessaire.

Inox

Inoxydables, comme leur nom l'indique. N'utilisez pas de produit abrasif pour les frotter, vous risqueriez de les rayer.

Manche en corne

Ne les laissez jamais tremper, mais lavez-les avec une éponge. Si le manche jaunit, frottez-le avec de l'eau légèrement ammoniaquée. Bien sûr, ils ne seront jamais lavés dans le lave-vaisselle.

Pour les aiguiser

Au fusil de boucher : manipulez l'instrument comme s'il était un crayon que vous désiriez tailler en promenant également toute la longueur du fil de la lame sur le fusil, en procédant toujours de l'intérieur vers l'extérieur.

À la pierre à aiguiser : c'est le mouvement inverse, car il faut employer et promener la pierre sur le fil du couteau tenu de la main gauche, de la gauche vers la droite.

Avec le dos d'une assiette, en tenant cette dernière en biais contre une table.

En croisant le couteau avec un autre couteau (technique “ du boucher ”).

Fabriquer un range-couteaux (v. couvercles)

Utilisez 2 planchettes assez solides de même longueur. Sur la première à chaque extrémité, clouez ou collez 2 petits tasseaux de même épaisseur. Puis vissez sur ces tasseaux la deuxième planchette. Vous glisserez les couteaux dans l’espace obtenu. Fixez ce range-couteaux à l’intérieur d’une porte de placard, ou dans la cuisine sur le mur au-dessus du plan de travail.

COUTURE (v. balancelle. boutons. couette. coussins. draps. édredons. étiquettes. jupe. oreillers)

Boutons (v. jeux)

Vous ne risquerez pas de couper le tissu sur lequel le bouton est cousu si, pour le découdre, vous logez le bouton entre les dents d’une fourchette.

Fronces

Utilisez votre machine à coudre et faites 2 rangs de points longs. Laissez dépasser le fil de chaque côté, il suffit de les tirer de façon à obtenir des fronces régulières. Cousez à la main les deux fils qui dépassent.

Manches

Lorsque vous confectionnez vous-même vos vêtements, vous rencontrez parfois quelques difficultés au moment de monter les manches. Alors tout simplement, passez un fil de bâti sur l’arrondi de la manche. Tirez-le légèrement pour obtenir quelques petites fronces. Il ne vous reste plus qu’à adapter le haut des manches aux dimensions exactes des emmanchures.

Ourlet

Lorsque vous rallongez un vêtement, faites disparaître la marque de l’ourlet précédent en cousant sur celui-ci de grands points de bâti. Repassez à la pattemouille trempée dans de l’eau vinaigrée l’envers et l’endroit du tissu. Retirez le fil de bâti et repassez à nouveau : la marque aura complètement disparu. Cependant, certains tissus comme le « jean » restent marqués. S’il s’agit d’un vêtement d’enfant ou d’adolescent, ils aimeront un bord effrangé ou une ganse amusante cousue sur la marque de l’ourlet.

Pour éviter l’épaisseur disgracieuse d’un ourlet

Plutôt que de plier deux fois le tissu, piquez un extra-fort de la couleur du vêtement sur le bord du tissu. Repliez, cousez l’extra-fort à la main à petits points glissés.

Pression

Quel casse-tête de coudre les boutons-pression l’un en face de l’autre.

Voilà un truc qui facilite sérieusement ce problème : cousez d'abord la partie mâle, frottez-la avec un peu de craie, appuyez l'un contre l'autre les deux côtés du vêtement, la craie marquera l'emplacement ou vous devrez coudre la partie femelle.

Pour couper du voilage (v. voilage)

Le voilage en Nylon, en Tergal ou en lin, glisse constamment entre les doigts, ce qui rend difficile une coupe rectiligne. Il suffit de tirer 2 à 3 fils à la hauteur désirée, et de couper à cet endroit. Procédez de la même manière pour un ourlet.

COUVERCLES (v. casseroles. range-couteaux)

COUVERTURES (v. couettes. drap. literie)

Si les bords sont usés

Décousez l'ancienne bordure et remplacez-la par un biais d'un ton plus soutenu que la couleur de la couverture.

Usée ou élimée

Découpez les morceaux usés. Utilisez le reste de façon à obtenir un plaid que vous serez ravie de trouver l'hiver au coin du feu, ou dans la voiture. Vous pouvez également coudre les bons morceaux pour un lit d'enfant. Dissimulez les coutures par des rubans du même ton, plus clairs ou plus foncés, ou carrément d'une couleur différente. Par exemple, une couverture bleu marine supportera très bien des rubans vert pomme.

CRABE

Pour le choisir

Il est dit que les femelles sont meilleures, puisque plus remplies de chair et de corail.

Comment les reconnaître

Les femelles possèdent un appendice caudal large et arrondi ; en période de reproduction, il est rempli d'œufs, ce qui permet de les reconnaître plus facilement.

L'appendice du mâle est étroit et triangulaire.

Lui ou elle, doit posséder une carapace très ferme, et ne pas avoir l'air endormi. Prenez-le entre les yeux et l'appendice, retournez-le, s'il ne réagit pas, choisissez-en un autre plus vivace.

Cuisson

Il ne se videra pas dans l'eau bouillante si vous le faites séjourner 1 heure ou 2 dans le réfrigérateur. Ne le faites pas trop cuire, demandez toujours combien de temps, au moment de l'achat.

Présentation

Petit : un par personne, gros : vous devez le couper des yeux à l'appendice. Prévoyez des casse-noix pour les pattes, et de longues fourchettes spéciales pour extirper la chair dans les moindres recoins.

CRAMPES (v. aimant. cœur. téléphone portable)

Pour les éviter
La nuit : posez un gros aimant à l'extrémité de votre lit.
Le jour : un petit aimant glissé dans votre poche est efficace.
Attention : n'utilisez surtout pas d'aimants si vous êtes porteur d'une pile (pacemaker) pour régulariser votre rythme cardiaque, il serait totalement déréglé et votre cœur également.
Pour les enrayer
Tentez de vous détendre au maximum pour reposer le muscle atteint, et si le lieu ou le moment s'y prêtent, posez les pieds sur quelque chose de froid.
Quoiqu'il en soit, si vous êtes sujet aux crampes à répétition, ce n'est pas normal, consultez un médecin.

CRAPAUD (v. chauve-souris. jardin. orvet)

Ne les détruisez surtout pas, ils sont les meilleurs amis de votre jardin. Ils mangent les limaces, les œufs d'insectes et de nombreux petits dévastateurs qui grignotent vos plants de légumes. Il existe désormais une association de défense des crapauds : Société herpétologique de France, Université de Paris VII, laboratoire d'anatomie comparée, 2, place Jussieu 75230 Paris Cedex 05.

CRAVATES

En général, une cravate ne se repasse pas, elle serait totalement écrasée.
Pour les ranger
Installez-les à l'intérieur d'une porte d'armoire. Elles seront à l'abri de la poussière, et pas froissées. Procurez-vous une petite tringle à ressort, gainée de plastique blanc, que vous fixerez avec deux petits pitons. Sinon, posez tout simplement vos cravates sur la barre d'un cintre que vous aurez capitonné de mousse, afin d'éviter toute marque sur la cravate.

CRAYONS

Stylos feutres desséchés
Trempez la pointe des feutres dans une goutte d'alcool à 90°, une

seconde vie s'offre à eux.

Tache de feutre sur un vêtement (v. taches)

Pour l'ôter, glissez sous le vêtement taché un tampon de coton. Imbibez la tache d'alcool à 90° ; celle-ci se déposera sur le coton. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire en évitant de frotter.

CRAYON à MAQUILLAGE

Pour le tailler sans casser la mine

Faites-lui passer une nuit au réfrigérateur avant de le tailler, ou passez-le rapidement sous l'eau très froide. En règle générale, évitez de le faire tomber, ce qui immanquablement cassera la mine tout au long du crayon.

Pour faciliter l'application

Préservez les ridules des paupières en évitant une mine trop sèche, passez rapidement le crayon fermé sous l'eau chaude, ou la flamme d'un briquet. L'application n'en sera que plus facile.

CRÈME ANGLAISE

Pour la rattraper

Soit vous la secouez dans une bouteille, soit vous la passez au mixer, de toute façon elle retrouvera son velouté.

CRÈME CHANTILLY ET AUTRES

Pour la réussir

Laissez la crème fraîche au réfrigérateur jusqu'au dernier moment. Puis battez-la avec 6 cuillerées à café d'eau glacée et 50 g de sucre. Attention, un petit tour de batteur de plus et vous obtenez du beurre sucré pour le petit déjeuner.

Pour la rendre légère

Ajoutez à la crème Chantilly un blanc d'œuf battu en neige très ferme.

Crème renversée

Elle ne s'écroulera pas lamentablement si, pour la retourner, vous attendez qu'elle soit totalement refroidie. Il est conseillé de la préparer à l'avance et de lui offrir un petit séjour au réfrigérateur.

Crème fraîche congelée

Décongelée, elle n'aura pas son bel aspect d'origine, en revanche, elle sera tout aussi efficace pour les préparations culinaires. Posez le pot à l'envers, l'eau que rend la crème gèlera au fond, ce qui vous permettra dès le début de la décongélation de récupérer uniquement la crème.

CRÊPES (v. bouteille plastique. goûter)

Un repas de crêpes, c'est l'idéal pour recevoir les copains, ou remplacer le dîner du dimanche soir. Prévoyez de laisser reposer la pâte 2 heures, elle n'en sera que meilleure et plus légère. Vous obtiendrez des crêpes plus fines avec une pâte assez liquide. Préparez-les à l'avance ; il ne vous restera plus qu'à les accommoder au dernier moment. Pour les garder au chaud, disposez-les sur une grande feuille d'aluminium et glissez également entre chaque crêpe une bande d'aluminium ; elles ne se colleront pas entre elles. Enveloppez le tout et mettez au four chaud quelques minutes. Vous pouvez aussi les entasser entre deux assiettes, dont l'une reposera sur une casserole d'eau maintenue en ébullition. Ou bien, toujours entre deux assiettes, passez-les rapidement au micro-ondes.

CRESSON (v. taches de rousseur)

Sachez l'acheter
La botte doit être verte, sans feuilles jaunes ni fanées. Les tiges très fermes.
Temps de cuisson pour 500 g
À l'eau bouillante : 20 minutes.
Pour le conserver
Il ne jaunira pas si vous l'enveloppez dans du papier journal humide. Vous pourrez ainsi le conserver un ou deux jours de plus dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ou encore, faites tremper la botte entière dans un récipient d'eau fraîche.
Pour les potages
Récupérez les feuilles fanées et les queues bien lavées, que vous conserverez au congélateur pour la confection d'un potage rapide.
Beauté
Pour tenter de stopper la chute des cheveux, frictionnez régulièrement votre crâne avec l'eau de cuisson du cresson, ou utilisez cette eau pour le dernier rinçage de votre shampooing.
Il est dit aussi que cette eau atténue les taches de rousseur.

CREVETTES

Pour les cuire
Les crevettes que vous venez de pêcher seront toutes roses si, à l'eau de cuisson, vous ajoutez la pelure d'un oignon.
Plongez-les vivantes 1 minute dans l'eau bouillante salée, éteignez-le feu, attendez 30 secondes, retirez les crevettes à l'aide de l'écumoire et saupoudrez-les immédiatement de sel fin. De cette façon, elles seront

cuites à point et non cotonneuses.

Sautées à l'ail

Faites-les sauter à la poêle, vivantes, dans un peu de beurre bien chaud, ou mieux, un petit filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez 2 gousses d'ail pilées. Flambez si vous aimez. C'est cruel, mais tellement bon !

Au congélateur

Vivantes, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de citron, saupoudrez de poivre, jamais de sel. Disposez-les dans des petits sachets qui correspondront à une utilisation. Si vous les mettez dans des grands sachets en voulant prélever uniquement la quantité souhaitée, vous risquez de les briser et la cuisson serait ratée. Salez uniquement au moment de la cuisson.

CROSNES

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau bouillante : 20 minutes.

Ces légumes ne s'épluchent pas, du fait de leur forme tarabiscotée. Coupez les deux petites extrémités, puis mettez-les dans un linge ou un sachet résistant avec deux grosses poignées de gros sel, frottez, remuez, secouez, jusqu'à ce que la petite pellicule se détache. Lavez les crosnes à l'eau froide vinaigrée. Cuisez-les rapidement dans une eau bouillante salée additionnée d'un filet de jus de citron. Ensuite, vous pouvez les poêler avec un peu de matière grasse. Servez rapidement, ils s'oxydent très vite. Ils se mangent aussi à la vinaigrette.

Au jardin

Les rhizomes se plantent à la façon de pommes de terre dès le printemps, pour les récolter au mois de décembre.

CUILLÈRES EN BOIS

D'aspect très diversifié, elles se révèlent souvent décoratives dans la cuisine. Vous pouvez, lors de voyages à l'étranger, les collectionner, il en existe de très originales.

Indispensables dans la cuisine pour réussir la liaison des sauces, gardez-les toujours à portée de main, disposez-les par exemple dans un pot de grès posé près de la table de cuisson.

Avec le temps, elles deviennent souvent grises et l'on hésite à les utiliser. Il suffit de les nettoyer avec une éponge et de la poudre récurante. Un petit bain d'eau javellisée les reblanchira.

CUIR (v. bagages. bottes. canapés. chaussures. livres. sièges)

Remise en état
Les objets en cuir qui ont été délaissés pendant des années peuvent être remis en état.
Il faut d'abord s'assurer que la couleur du cuir est indélébile. Avec un chiffon trempé dans l'eau chaude imbibé de savon, frottez-en un endroit invisible. Si la couleur tient bien, vous pouvez travailler sans inquiétude.
Mixture à employer
Huile de ricin : 3 parts, alcool à brûler : 2 parts. Étendez avec un chiffon, attendez 24 heures. Frottez avec un chiffon enduit d'huile de ricin, puis avec un chiffon sec.
Utilisez modérément une graisse spéciale pour l'entretien de la sellerie. Le cuir doit redevenir parfaitement souple, les taches seront enlevées avec une légère application de benzine (attention à la couleur) ou d'essence de térébenthine. Les éraflures et les parties pelées devront être traitées d'abord avec un colorant approprié que vous essayerez à un endroit caché.
Entretien
Entretenez vos cuirs vernis en les frottant avec un chiffon doux imbibé de lait. Un autre moyen d'entretenir les cuirs consiste à utiliser un chiffon trempé dans un œuf battu en neige ; en effet, l'albumine contenue dans l'œuf absorbe la poussière sans laisser de tache ni provoquer d'auréole.
Pour redonner de l'éclat aux objets ou aux chaussures ternis
Frottez-les avec une orange, un pamplemousse, ou un oignon coupé en deux. Ils reprendront très vite un aspect neuf.
Si le cuir a durci
Mettez dans le creux de vos mains de la glycérine, massez les chaussures ou les objets jusqu'à ce qu'ils aient retrouvé toute leur souplesse.
Si le cuir déteint
Frottez l'intérieur avec un chiffon imbibé d'alcool à brûler.
Tache d'eau
Avant toute utilisation, prenez toujours la précaution d'imperméabiliser votre sac, vos chaussures ou votre vêtement de cuir. Pour faire disparaître les taches d'eau, absorbez-les au maximum sans frotter avec un chiffon ou du papier absorbant. Puis passez rapidement l'objet à la vapeur, au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. La vapeur va unifier l'ensemble et fera disparaître les taches. Essuyez très bien, toujours sans frotter. Laissez sécher, cirez et faites briller.
Vêtement en daim (v. alcali. chaussure. gant)
Seul le teinturier lui redonnera un bel aspect. En revanche, vous pouvez facilement dégraisser le col et les poignets en les frottant

légèrement avec un tampon imbibé d'alcali. Vous pouvez utiliser, sans risque d'auréole, de la terre de Sommières.

Pour conserver la souplesse

Si vous devez laver un article en cuir (couverture de livre, ou peau d'animal), ajoutez à la dernière eau de rinçage 2 morceaux de sucre, il restera souple.

CUISINE

C'est l'endroit de la maison, avec les sanitaires, qui doit être le plus propre. Évitez d'envahir l'évier et la table de travail de vaisselle sale. Il est si simple de laver, essuyer, ranger les plats, les casseroles ou tout autre ustensile encombrant, immédiatement après leur utilisation.

CUIVRE (v. brûleurs. lustre. métaux. meubles. vin)

Pour tenter de faire disparaître le goût de bouchon au vin

Transvasez le liquide dans d'autres bouteilles en faisant couler doucement le vin le long d'un fil en cuivre.

Pour qu'ils ne noircissent pas

Enduisez les objets en cuivre d'un vernis mat incolore.

Pour obtenir une jolie patine

Plongez vos objets en cuivre dans l'eau de cuisson des champignons. Ils y gagneront une patine moins clinquante.

Pour les décaper

S'ils sont vraiment très sales, badigeonnez-les avec un pinceau trempé dans un produit détartrant. Laissez agir en prenant garde aux vapeurs nocives. Rincez plusieurs fois avec une éponge mouillée et laissez sécher. Puis utilisez un produit réservé au cuivre.

Pour qu'ils gardent leur brillant (v. oseille)

Vaporisez les objets bien nettoyés avec de la laque.

Pour leur redonner de l'éclat

Frottez les objets en cuivre avec un chiffon imbibé de citron. Puis lustrez au chiffon doux, non pelucheux.

Objets en cuivre ciselé

Frottez-les avec un 1/2 oignon cru (attention aux larmes !) ou avec des feuilles d'oseille fraîches.

CUMIN

Son parfum oriental est apprécié dans les brioches, les salades de lentilles ou de haricots blancs.

Santé

Pour éviter les aigreurs et les lourdeurs, buvez cette tisane après les

repas : 1 cuillerée à café de cumin pour 1 litre d'eau bouillante.

CURRY

Ce mélange d'épices parfume et colore de jaune le riz, les ragoûts de porc ou de mouton, les œufs durs, etc.

D

Dahlias *(v. bulbes)*

Daim *(v. chaussures. cuir. gants. taches)*

Dallages *(v. carrelage. sol)*

Dartres *(v. camomille. concombre. engelure. épinards. pomme de terre. lys)*

Dattes *(v. amande. avocat citron. Noël. pruneaux)*

Décongélation *(v. congélation. four à micro-ondes)*

Dégivrage *(v. congélateur. réfrigérateur)*

Délustrage *(v. chaussure. daim. gant lierre. vinaigre)*

Démaquillage *(v. éponge. maquillage. yeux)*

Déménagement

Dents *(v. brosse à dents. citron. haleine. iris)*

Dentelles

Déodorant corporel (v. *sauge)*

Désherber *(v dallage. eau de Javel. jardin. ortie. pomme de terre. ronce)*

Détachants *(v. taches)*

Disques

Dorage *(v. poisson)*

Dorure adaptée *(v. bois doré. cadre. peinture)*

Doryphore *(v. jardin/pomme de terre)*

Douche *(v. baignoire. calcaire)*

Dos

Draps (v. couettes. dentelles. literie)

DAHLIAS (v. bulbes)

Ce sont les seuls tubercules qui ne passent pas l'hiver en terre, sauf dans les régions chaudes. Il faut donc les rentrer, les poser dans une caissette de sable, que vous humidifierez légèrement.
Dès l'apparition des pousses, plantez-les dans un endroit ensoleillé, mais humide, ils aiment l'eau.
Plantez les tubercules à 20 cm de profondeur. Les dahlias se couchent les jours de grand vent, aussi n'hésitez pas à les maintenir par de solides tuteurs. Coupez régulièrement les fleurs fanées, à l'aide d'un sécateur ou d'un couteau tranchant. Ainsi, d'autres boutons apparaîtront.
Pour les bouquets
La diversité des couleurs permet de réaliser de beaux bouquets qui tiennent longtemps. Ne coupez les fleurs que lorsqu'elles sont ouvertes ; cueillies en boutons, elles ne s'épanouissent pas, c'est dommage. Pour éviter que l'eau ne pourrisse très vite, posez dans le vase un bâton de charbon de bois ou ajoutez quelques gouttes d'eau de Javel. Coupez les tiges régulièrement.

DAIM (v. chaussures. cuir. gants. taches)

Pour redresser les poils
Ils sont souvent écrasés, ce qui donne un aspect d'usure. Relevez-les en utilisant des bandes de papier collant, Scotch par exemple. Ou encore, frottez le vêtement ou les chaussures dans le sens opposé des poils avec une gomme, du papier de verre n°000, ou une « gratouille » à vaisselle, côté très fin.
Chaussures
Lorsqu'elles sont vraiment lustrées, cirez-les, elles retrouveront une nouvelle vie.

DALLAGES (v. désherber. carrelage. sol)

Pour éliminer la mousse d'un dallage extérieur
À l'aide d'une brosse en chiendent trempée dans de l'eau tiède savonneuse, frottez énergiquement les dalles. Rincez à grande eau, et laissez sécher. Il existe des produits très efficaces, vendus dans le commerce, pour éviter que la mousse ne s'installe sur et entre le dallage.

Vous pouvez également l'entretenir en jetant régulièrement sur le dallage de l'eau additionnée d'un peu d'eau de Javel, ou d'eau de cuisson des pommes de terre.

Dallage en terre cuite

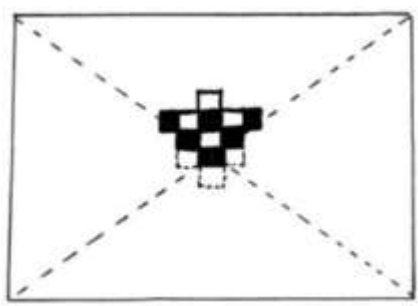
Attention, les carreaux de terre cuite sont très poreux. Avant de les laver, détachez-les avec une serpillière humectée de vinaigre bouillant. Brossez ensuite à l'eau savonneuse et rincez par petites surfaces.

Si vous souhaitez que le sol brille : après un bon séchage, utilisez un produit lustrant incolore. Attention, ce produit rend le sol glissant et risque de provoquer des chutes.

Poser des dalles

Tout d'abord, après avoir vérifié que le sol soit parfaitement plane, dépoussiérez-le à fond pour que la colle adhère parfaitement.

Le secret de la réussite : commencez par le milieu de la pièce à recouvrir. Faites une croix en partant du milieu exact des quatre murs de la pièce, posez la première dalle au milieu de cette croix. Puis recouvrez chaque partie. Vous devrez, probablement, faire des coupes pour ajuster les bords.



DARTRES (v. camomille. concombre. engelure. épinards. pomme de terre. lys)

Appliquez chaque soir sur les endroits abîmés un peu de crème de lait, en massant pour assouplir.

Ou posez pendant 1/4 d'heure des rondelles de concombre, autant de fois que possible.

L'amidon de pomme de terre crue fait également merveille pour lutter contre ces irritations.

Une petite compresse de purée d'épinards, posée matin et soir, atténue aussi ces problèmes de peau.

Les dartres méritent une surveillance alimentaire et hygiénique. Il faut absolument nettoyer la peau chaque soir avec un coton imbibé de

lotion de camomille, ou de jus de concombre. Se protéger du froid et du vent avec une crème de jour hydratante. Éviter l'alcool et certains aliments, les crustacés, les fromages forts, les plats trop épicés.

DATTES (v. amandes. Noël. pruneaux)

Elles se présentent de différentes façons, très mûres ou fraîches. Au moment des fêtes, achetez des dattes très mûres ; après avoir retiré le noyau, fourrez-les de pâte d'amande de différentes couleurs, elles sont très appréciées, et il faut bien l'avouer... délicieuses pour les gourmands.

Plante (v. avocat citron)

Il est très facile de faire pousser un dattier. Prévoyez un grand pot rempli de terre légère, plantez 3 ou 4 noyaux de dattes (fraîches, la pousse est plus rapide). Installez le pot dans un endroit relativement chaud (20°), arrosez régulièrement. Au bout de 3 à 4 mois, vous verrez apparaître de solides pousses. Maintenez la terre humide en permanence. Lorsque les plantes mesurent de 30 à 50 centimètres, dépotez-les, séparez les racines. Replantez au jardin dans un endroit mi-ombre, mi-soleil. Bien entendu, les dattiers sont hypersensibles au gel ; protégez-les en les entourant de plusieurs feuilles de journaux, sans trop serrer, recouvrez d'un sac plastique percé à divers endroits. Découvrez-les progressivement lorsque les gelées ne menacent plus du tout. Il faut savoir que les dattiers « élevés » ne donnent pas ou rarement des fruits.

DÉGIVRAGE (v. congélateur. réfrigérateur)

DÉLUSTRAGE (v. chaussures. daim. gants. lierre. vinaigre)

DÉMAQUILLAGE (v. éponge. maquillage. yeux)

Même si vous ne vous maquillez pas, nettoyez chaque soir votre peau. Utilisez un gant de toilette trempé dans de l'eau tiède et bien essoré. Mettez dans le creux une dose de lait démaquillant, nettoyez votre visage sans trop frotter, au risque de voir apparaître rapidement des ridules. Ensuite, avec un morceau de coton imbibé de tonique (camomille, concombre, bleuet, sauge...) suivant votre type de peau, retirez le lait. Pour la nuit, procédez comme d'habitude, en appliquant une crème hydratante, raffermissante, ou antirides.

Pour conserver une belle peau

N'hésitez pas à vaporiser votre visage avec de l'eau en bouteille ou en bombe adaptée à votre type de peau (vendue en pharmacie). L'eau réhydrate, élimine les toxines, voire la cellulite, et pour cela, il est

conseillé par le corps médical de boire au moins un litre d'eau par jour, entre les repas.

Démaquillant

Vous pouvez, sans dénaturer l'effet du produit, le « rallonger » en ajoutant dans le flacon un peu de tonique. Si vous n'avez plus de produit sous la main, utilisez tout simplement un peu de lait entier ou demi-écrémé.

DÉMÉNAGEMENT

Vous pouvez déménager vous-même en louant un véhicule ou en utilisant le vôtre. En faisant appel aux copains, ou aux bras forts de la famille. Attention, vous n'obtiendrez aucun recours auprès de votre assurance en cas d'accident physique ou matériel.

Il est donc plus sage d'avoir recours à un professionnel.

Renseignez-vous auprès de la Chambre syndicale des entreprises de déménagement de votre région.

Faites établir plusieurs devis, assurance et TVA comprises. Au moment de la livraison, sur le bon de décharge, notez : « Sous réserve de vérification », vous avez 3 jours pour signaler les « accrocs » par lettre recommandée A.R.

Conservez votre facture durant une année.

Les déménageurs ne se chargent pas des bouteilles de gaz, ni des extincteurs, ni d'un certain nombre de bouteilles de vin et d'alcool sans autorisation, ou certaines conditions.

Les démarches à effectuer au moins une semaine avant le jour J :

Faites votre changement d'adresse à la poste.

Prévenez les centres des impôts, de sécurité sociale, votre banque, la Préfecture pour votre carte grise et votre assureur. Dans votre nouvelle localité, pensez à demander rapidement votre nouveau numéro de téléphone, faites ouvrir les compteurs d'eau et d'électricité, changez votre contrat d'assurance habitation. Prévenez le Maire dont vous quittez la localité.

Rendez visite à la mairie de la ville pour vous présenter en tant que nouvel électeur, on vous inscrira sur les listes. A la gendarmerie, faites tamponner votre livret militaire. A l'école, allez inscrire vos enfants.

N'oubliez surtout pas, si vous êtes sans revenus, ou qu'ils sont peu élevés, de demander aux services sociaux si vous avez droit à une prime de déménagement.

Quelques petits trucs, pour éviter l'énervement ou… la panique.

Gardez sous la main quelques outils indispensables, ou la boîte à outils, c'est encore mieux.

Sur chaque carton, inscrivez le contenu et la destination, par exemple : objets fragiles, salle de bain, etc.

Scotchez toutes les vis sur les étagères afin de les retrouver au moment de remonter les meubles.
Prévoyez des draps pour chaque lit, un pique-nique, des boissons en bouteille plastique avec un bouchon à vis, des gobelets, de quoi parer à la première toilette et au petit-déjeuner. Vous transporterez vous-même vos animaux.

DENTS (v. brosse à dents. citron. haleine. iris)

Inutile de rappeler que chaque personne doit posséder sa brosse. Les dents, même celles de lait, doivent être brossées après chaque repas. Les petits enfants y trouveront un certain plaisir avant d'aller au lit. La brosse doit être rangée, protégée des microbes, au besoin trempez-la de temps en temps quelques secondes dans de l'eau légèrement Javellisée. Changez-la régulièrement (ne la jetez pas, elle peut avoir d'autres utilités).
Pour les blanchir
Frottez vos dents une fois par semaine avec une rondelle de citron. Ou mâchez un petit morceaux de racine d'iris. Certaines personnes utilisent un peu de poudre de bicarbonate de soude sur la brosse humide.
Dentifrices naturels
Broyez des graines et des petites tiges de lavande, des fleurs ou graines de thym, ou des feuilles de sauge.
Douleurs
Carie : introduisez dans celle-ci un clou de girofle, il calmera momentanément la douleur. Vous pouvez également frotter la gencive douloureuse avec un comprimé d'aspirine réduit en poudre.

DENTELLES

Pour les laver
Anciennes, elles sont souvent précieuses et fragiles. Lavez-les à la main dans une eau savonneuse. En Nylon, donc moins fragiles, vous pouvez les confier à votre lave-linge programmé Nylon, mais n'ajoutez jamais d'eau de Javel, elles deviendraient définitivement jaunes.
Pour décorer les draps
Si vous voulez décorer le bord du repli de certains draps devenus un peu usés et tristes, cousez un bord de dentelle. Procédez de la même façon autour des taies d'oreiller.
Pour décorer les étagères À la façon si charmante de nos grands-mères, décorez d'un bord de dentelle les étagères des armoires à linge.
Pour les repasser
Pour éviter d'écraser en les repassant les dentelles et broderies,

disposez la lingerie, les vêtements ou le linge de maison entre deux serviettes éponges.

DÉODORANT CORPOREL (v. sauge)

Les produits vendus dans le commerce ne sont pas toujours bien supportés. Remplacez-les par quelques gouttes de citron non traité sous chaque aisselle, le matin après la douche. Ce déodorant naturel vaut souvent n'importe quel produit et coûte beaucoup moins cher.

A utiliser dans le bain

Une forte décoction de feuilles de sauge ajoutée à l'eau du bain permet de ralentir la transpiration. Si vous préférez les douches, appliquez des compresses imbibées de cette décoction sous chaque aisselle.

DÉSHERBER (v. dallage. eau de Javel. jardin. ortie. pomme de terre. ronce)

Les mauvaises herbes n'oseront plus se montrer si vous les arrosez d'eau bouillante à laquelle vous aurez ajouté du gros sel de mer bien fondu. Attention, protégez ce que vous ne voulez pas voir disparaître, les autres végétaux suivraient le même sort : la disparition complète.

Ce procédé radical est déconseillé pour les dallages, sauf si vous acceptez qu'ils soient définitivement ternes.

L'eau de cuisson des pommes de terre, moins efficace, est réservée aux petites surfaces.

DÉTACHANTS (v. taches)

DISQUES

Avant chaque audition, essuyez-les avec un chiffon spécial ou un collant usagé. Rangez-les à l'abri d'une source de chaleur (radiateur, soleil ou chauffage au sol).

Cuisinez en musique

Une face de 33 tours correspond au temps de cuisson d'un kilo d'asperges ou de haricots verts. Alors, combinez vos plaisirs...

Pour les ranger

Le rangement vertical apparaît comme le plus pratique. Pour éviter que les disques ne glissent et donc ne se. déforment, posez sur l'étagère un morceau de mousse synthétique, ou encore un carton ondulé.

Pour les dépoussiérer

Passez sans appuyer, sur chaque disque, une grosse boule de coton à

peine imbibée d'alcool à 90° ou à brûler.
Pour ne pas les mélanger
Les enfants rangeront les disques et les cassettes dans leurs pochettes respectives sans risquer d'erreur, si vous collez sur l'un et sur l'autre une petite gommette de même couleur.

DORADE (v. poisson)

Il est plus simple de demander au poissonnier de l'écailler et de la vider. En revanche, lorsque vous la pêchez vous-même, écaillez-la avec une coquille Saint-Jacques, c'est nettement plus pratique et moins dangereux que d'utiliser un couteau.

DORURE ADAPTÉE (v. bois doré. cadre. peinture)

Bien souvent, la peinture dorée ou argentée, vendue en petits pots, est beaucoup trop clinquante pour être utilisée pour la restauration d'un cadre. Trouvez le ton juste en ajoutant progressivement de la mine de crayon taillée, ou tout simplement de la cendre de cigarette froide.

DORYHORE (v. jardin/ pomme de terre)

DOS

Il doit être ménagé avec beaucoup de soin et de prudence, n'oublions pas qu'il nous « supporte » toute notre vie. Nous regrettons trop tard de ne pas avoir pris les précautions nécessaires.
Ne portez jamais de poids trop lourds.
Soulevez un enfant ou toute autre chose lourde en pliant les genoux.
Égalisez les charges des deux côtés du corps.
Utilisez un chariot pour transporter les bonbonnes, les bouteilles à gaz et tout objet lourd.
Une planche ou une échelle en bois, posée sur un gros rondin, facilite le déplacement des sacs de ciment ou de sable, les paquets de briques ou autres matériaux de poids.
Ne pratiquez pas une gymnastique ou un sport intensif qui, avec le temps, se révéleront destructeurs pour les vertèbres et les articulations.
Dans le bain, frottez votre dos avec une brosse à long manche afin de faire disparaître d'éventuels petits boutons disgracieux. Un dos impeccable permet toutes les audaces, maillots de bain, décolletés, bijoux.
Si vous avez la possibilité de vous offrir un bon massage relaxant de temps en temps, quel confort !

Ne déplacez pas les objets lourds sans suivre les conseils donnés aux rubriques : armoire, meuble et objet pesant.

DOUCHE (v. baignoire. calcaire)

Parfois, la pomme de douche s'entartre et réduit le débit de l'eau. Démontez-la, brossez la petite grille avec une brosse à dents trempée dans du vinaigre très chaud. Vous pouvez aussi passer une aiguille dans chaque petit trou.

Rideau

Encrassé, il est répugnant. Décrochez-le régulièrement, frottez-le avec une brosse souple trempée dans de l'eau savonneuse, raccrochez-le largement ouvert pour qu'il sèche totalement.

Pour qu'il ne se salisse pas trop vite, enduisez le côté qui reçoit l'eau d'une cire incolore, l'eau glissera dessus sans laisser de trace, tout au moins pendant quelque temps.

DRAPS (v. couettes. dentelles. literie)

Draps anciens

Certaines de nous regrettent de ne pas utiliser ceux que nos grands-mères nous ont offerts, car ils sont trop rugueux et difficiles à repasser. Ajoutez tout simplement une bonne dose d'assouplissant dans la dernière eau de rinçage. Avant de les installer sur le séchoir, secouez-les énergiquement pour détendre la toile. Si vous avez un jardin et un séchoir extérieur, c'est plus pratique, il suffit de poser les draps à cheval sur le fil.

Drap-housse

Pour le plier et le repasser, prenez 2 extrémités, rentrez les coins froncés l'un dans l'autre, repliez et repassez tout le long. Repliez en quatre de la même façon, ainsi il prendra peu de place dans l'armoire.

Drap usé

Ne le jetez surtout pas, il va être utilisé de plusieurs façons pour :

Protéger le sol ou les meubles lorsque l'on repeint.

Faire des essuie-verres dans les bons morceaux. Vous n'êtes pas obligé de faire un ourlet, surfilez tout simplement les bords à la machine.

Un drap-housse pour un lit d'enfant.

Un drap de dessus agrémenté d'une ganse amusante, ou d'un bord de dentelle cousu à points glissés.

Une housse de couette, de coussin, d'oreiller, ou de table à repasser.

Confection d'un drap-housse

Le plus simple : posez le drap sur le matelas, épinglez les angles, bâtissez, piquez, coupez la pointe en laissant un rabat que vous coudrez à petits points pour dissimuler la couture. Puis, toujours sur le

matelas, mesurez 20 cm de chaque côté de la couture, faites une marque. Lorsque le drap est entièrement ourlé à la machine, glissez un élastique entre les endroits marqués, piquez les extrémités de l'élastique, et voilà !

E

Eau *(v. arrosage. chasse d'eau. eau nicotinée. insectes. jardin. robinet)*

Eau de javel

Eau à la nicotine *(v. araignées rouges. aubergines. betteraves, choux. épinards. insectes. jardin)*

Ébène

Écaille

Échalotes *(v. ail. oignon)*

Écharde *(v. lys)*

Échelle *(v. escabeau)*

Écrevisses

Écrous *(v. clous. vis)*

Édredons *(v couette. literie)*

Effraction *(v. clef. objet d'art ou de valeur. sac)*

Électricité

Émaux

Encre *(v. taches)*

Endives

Enfants *(v. goûter. jeux. téléphone. Attention aux accidents domestiques)*

Engelures *(v. dartres. épinards)*

Engrais naturels *(v. compost jardin. œufs. plantes vertes. tonte.*

suie)

Entonnoir

Entorse

Énurésie

Enveloppe *(v. étiquettes)*

Épilation

Épinards *(v. légumes)*

Éponge

Équivalences

Escabeau *(v. échelle)*

Escaliers *(v. cave)*

Escalope

Escargots *(v. aluminium. champignon. limace)*

Escarres

Espadrilles

Essorage *(v. lainages)*

Estragon *(v. vinaigre)*

Étain *(v. bibelots. métaux)*

Étiquettes *(v. bougie. bouteilles. enveloppes)*

Eucalyptus

Évier *(v. baignoire. lavabo*)

EAU (v. arrosage. chasse d'eau. eau nicotinée. insectes. jardin. robinet)

L'eau devient rare et chère. Il est nécessaire de surveiller notre consommation, de plus en plus importante. Il n'est pas question pour

autant de limiter l'hygiène corporelle et alimentaire. Mais attention : lorsqu'on se lave les mains, pendant le savonnage, l'eau coule inutilement.
Rincez la vaisselle dans un bac rempli d'eau, et non sous l'eau courante.
Le bain, qui consomme plus d'eau que la douche, peut être pris dans une baignoire à moitié remplie. Lavez-vous les cheveux au-dessus de la baignoire, et profitez-en pour prendre un bain en ajoutant l'eau nécessaire.
Posez une brique dans la chasse d'eau. Ou une bouteille en plastique d'1 litre 1/2 remplie, elle réduira l'eau du même volume. Évitez absolument le robinet qui fuit, changez le joint dès que possible (v. robinet).
Certaines communes prévoient des forfaits plus économiques; les mètres cubes supplémentaires font l'objet d'une facturation différente, au prix du moment. N'hésitez pas à vous renseigner à la mairie.

L'eau du robinet

Elle fait l'objet d'une grande surveillance, afin d'être consommable par tous. Sauf lors des grandes inondations, où elle est impropre à la consommation ; les habitants sont alors informés par les mairies.
Améliorez le goût en remplissant une bouteille et en l'entreposant au réfrigérateur. Ou tout simplement, dans la bouteille remplie et ouverte à température ambiante, ajoutez une branche de menthe fraîche ou quelques gouttes de citron (non traité si possible), de cette façon, l'eau ne « pèse pas sur l'estomac.

Les enfants

C'est bien connu, ils adorent jouer avec l'eau, ils lavent et relavent leurs jouets. En outre, l'eau détend les petits nerveux. Ils doivent donc apprendre très vite à fermer le robinet, pour ne pas gâcher l'eau. Il est préférable de leur donner une bassine remplie, c'est moins coûteux et ils aiment tout autant.
Il n'est pas toujours simple de faire boire de l'eau pure aux enfants, sauf si vous y ajoutez un peu des sirops naturels dont nous parlons dans ce livre : cassis. fraise. framboise.

Trop de calcaire

Pour le neutraliser, ajoutez quelques gouttes de citron à l'eau de cuisson des aliments, à l'eau que vous buvez, ainsi qu'à la dernière eau de rinçage du shampooing.
Pour nettoyer les sanitaires, les sols et le lave-linge, au moment du dernier rinçage, ajoutez à l'eau quelques gouttes de vinaigre blanc.

Santé

Le corps médical conseille vivement de boire au moins un litre d'eau par jour, principalement entre les repas. Si elle ne fait pas maigrir, elle permet d'éliminer les toxines, d'assouplir la peau, et surtout d'éviter

les problèmes rénaux. Les personnes qui roulent beaucoup en voiture le savent : elles boivent beaucoup d'eau pour éviter les calculs, puisque la position assise favorise leur formation.

EAU DE JAVEL

Devons-nous rappeler les vertus de l'eau de Javel ?
Elle enlève les taches sur le linge et les vêtements blancs. Il est préférable de détacher le linge dans l'eau froide avant de le laver. Attention, l'eau javellisée doit totalement recouvrir le linge, au risque de laisser des traces jaunes.
Elle évite à l'eau des vases de fleurs de croupir.
Elle désinfecte les sols, les sanitaires, les poubelles.
Elle blanchit les meubles très sales que l'on souhaite décaper.
Elle nettoie l'intérieur d'une casserole ou la bassine à confitures en émail qui a « attaché ».
Elle détruit les ronces, les orties et les mauvaises herbes.
Et bien d'autres possibilités, qu'elle soit pure ou diluée.

EAU À LA NICOTINE (v. araignées rouges. aubergines. betteraves. choux. épinards. insectes. jardin)

Cette préparation éloigne les pucerons, les araignées rouges, les chenilles et les vers blancs. Cependant, certains plants de légumes ne supportent pas la nicotine; donc, vaporisez légèrement les feuilles de façon à ce que l'eau ne coule pas le long du pied. Elle peut cependant être utilisée (un peu plus forte) lorsque les plants sont à maturité.
Dans 10 litres d'eau, faites macérer pendant 24 heures 2 grosses poignées de tabac. Allégez cette solution en rajoutant de l'eau, jusqu'à ce qu'elle ressemble à du thé léger. Allégez-la davantage si vous l'utilisez souvent.

ÉBÈNE

Ce bois très dur est précieux, et pour qu'il ne se ternisse pas, nourrissez-le en frottant régulièrement les objets avec un chiffon non pelucheux à peine imbibé d'huile de lin.

ÉCAILLE

Si vous avez récupéré une ancienne carapace de tortue, animal dont la capture est maintenant interdite, entretenez-la comme indiqué ci-dessous.
Pour nettoyer un objet en écaille

N'utilisez jamais d'eau. Si l'objet est très sale, frottez-le avec un chiffon imbibé d'alcool à 90°.

Pour le polir

Frottez-le avec 20 g de ponce et autant de glycérine mélangées, puis polissez au chiffon sec, non pelucheux.

Si l'objet est fendillé

Badigeonnez-le avec un peu d'huile de vaseline dans le sens des écailles.

ÉCHALOTES (v. ail. oignon)

Certaines sont très fortes, donc procédez comme pour les oignons : en les épluchant dans l'eau froide, ou dans un sachet plastique dont vous aurez ouvert les deux extrémités.

Au jardin

Pour être bien plantée, la gousse doit être tenue entre le pouce, l'index et le majeur, puis enfoncée dans un minimum de 5 cm de terre meuble; ainsi, elle résistera aux fortes gelées.

Pour conserver une belle récolte

Avant de les entreposer dans une caissette dont le fond sera recouvert de papier journal, passez les racines à la flamme d'une bougie, ainsi les échalotes, l'ail et les oignons ne germeront pas, seront toujours fermes et en « bonne santé ».

ÉCHARDE (v. lys)

S'il s'agit de « piquants » de cactus, vous reporter au mot "Cactus".

Une écharde sous la peau, pour éviter l'infection, doit très vite être extirpée :

Trempez le doigt dans l'eau chaude additionnée d'un peu d'eau de Javel. Puis suivez le tracé de l'écharde avec une aiguille très fine, désinfectée à l'alcool à 90°. Les enfants, bien souvent, hurlent pendant cette « opération » : adoucissez la douleur en passant un glaçon sur l'écharde, il insensibilisera l'endroit et vous permettra d'agir sans trop de difficultés.

Si ces « trucs » ne sont pas efficaces parce que l'écharde est trop enfoncée, appliquez un pétale de lys imbibé d'alcool à 90°, maintenu par un petit pansement. Renouvelez cette opération jusqu'à ce que l'écharde colle au pétale de lys.

ÉCHELLE (v. escabeau)

Empêchez qu'elle ne glisse, en fixant sous chaque pied un morceau de pneu usagé.

Vous pouvez également entourer chaque barreau d'un revêtement spécial antiglisse vendu dans le commerce, ainsi vous vous sentirez en sécurité. Vous pouvez aussi entourer chaque barreau de morceaux de vieux pneus de vélo découpés à la longueur voulue.
Ou encore peindre chaque barreau avec une peinture épaisse, puis recouvrir celle-ci de petits cailloux, que la peinture retiendra en séchant.
Pour garder un bon équilibre en montant ou en descendant d'une échelle, faites comme les pompiers, posez les pieds sur les barreaux bien sûr, mais près des montants et non au centre comme nous avons, par réflexe, tendance à le faire.

ÉCREVISSES

Si vous avez la chance d'aller à la pêche à l'écrevisse, et surtout d'en trouver malgré la pollution, vous devez les châtrer et les cuisiner rapidement. Vous pouvez les conserver une journée, voire deux, si vous les pochez immédiatement après cette « opération ».
Pour les conserver fraîches
Enveloppez-les dans un torchon trempé dans du cidre pour qu'elles gardent leur fraîcheur et leur goût.

ÉCROUS (v. clous. vis)

ÉDREDON (v. couette. literie)

Quelques-unes d'entre nous ont conservé les bons édredons de nos grands-mères. Pour éviter qu'ils ne glissent, cousez au centre un petit carré de Velcro; ainsi l'édredon accrochera la couverture, et vous passerez une nuit tranquille.
Si vous n'aimez pas le principe de l'édredon, que vous trouvez trop haut, trop chaud, trop encombrant, transformez-le en couette (v. ce mot).

EFFRACTION (v. cambriolage. clef. objet d' art ou de valeur. sac)

ÉLECTRICITÉ

Prudence
Précautions importantes : ne laissez jamais les fils électriques traîner, encore moins si vous avez des enfants. Recouvrez les prises de caches spéciaux. Un accident est si vite arrivé !
Soyez vigilant, ne touchez jamais l'électricité les pieds nus, ni les mains mouillées, ni avec un sol humide. Utilisez des outils protecteurs

non conducteurs.
Ne répondez pas au téléphone dans votre bain, ni avec les cheveux mouillés.
N'utilisez pas non plus dans votre bain le rasoir électrique ou le sèche-cheveux. Vous risqueriez une électrocution immédiate.
Sachez également que les fils électriques ne sont pas les mêmes pour tous les appareils. Vérifiez l'épaisseur et le nombre de brins contenus dans un fil avant de le changer. Le mieux étant d'emporter un morceau de l'ancien fil, pour acheter exactement le même.

Douilles

Si vous emménagez dans un appartement ou une maison neuve, prévoyez dès votre installation de changer les douilles en plastique contre des douilles en laiton. En effet, celles en plastique ont tendance à « fondre rapidement, et peuvent provoquer des courts-circuits.

Fils dénudés

Entourez-les séparément de sparadrap ou de chatterton, mais n'oubliez pas de réparer rapidement, cette solution n'est que provisoire !

Pour couper la gaine, et non les fils

Passez rapidement la gaine sous la flamme d'un briquet ou d'une bougie, puis tirez le morceau ramolli. Les fils de cuivre sont ainsi dénudés, et restent intacts.

Interrupteur

Vous repérerez immédiatement dans l'obscurité les interrupteurs en les recouvrant de peinture luminescente (vendue en petits pots dans le commerce).

Pour nettoyer les interrupteurs

Retirez les marques de doigts en les frottant avec un morceau de coton légèrement imbibé d'alcool à 90°.

Les prises

Celles que vous posez doivent toujours comporter une prise de terre, c'est obligatoire dans les cuisines, les salles de bains, les granges, etc. Il faut également respecter une certaine hauteur de pose suivant la pièce ou vous avez l'intention de les installer. Elles ne doivent pas être trop près du sol, de l'évier ou des lavabos, il y a des normes obligatoires, ne l'oubliez pas !

Électricité statique

Elle est souvent provoquée par la moquette et les semelles des chaussures. Il est difficile de résoudre ce problème dans les lieux publics ou au bureau, sauf si vous optez pour les semelles de chaussures en cuir.
Pour les vêtements en Nylon, ajouter une petite dose d'assouplissant à la dernière eau de rinçage. En principe, les jupes ne colleront ni aux bas ni aux collants.

ÉMAUX

Ils conserveront tout leur éclat si vous les frottez avec un tampon imbibé d'alcool à 90°.

ENCRE (v. taches)

ENDIVES

Sachez les choisir
Elles doivent être très blanches et bien fermes. Prévoyez 4 belles endives par personne pour les plats cuisinés, 1 seule bien dodue par personne pour les salades.
Temps de cuisson
À l'eau bouillante : entières, 25 minutes. À l'étouffée : coupées en deux dans la longueur, 20 minutes. Au four à micro-ondes : 10 minutes.
Pour éviter l'amertume
Faites-les cuire à l'eau bouillante salée additionnée d'un filet de citron et de 2 morceaux de sucre: elles resteront bien blanches et seront douces au goût.
Au micro-ondes
Retirez le trognon le plus loin possible, coupez-les en deux dans la longueur, disposez-les au fond du plat, salez, poivrez, ajoutez une pincée de poudre de thym, disposez une autre rangée, aromatisez à nouveau. Recouvrez d'un filet d'huile d'olive, laissez cuire 15 minutes. Ce plat « diététique » est tout simplement délicieux.
À la poêle (diététique)
Après avoir retiré le trognon, coupez-les dans la longueur, disposez-les dans une poêle à revêtement anti-adhésif, salez, poivrez, ajoutez une branche de thym, une 1/2 feuille de laurier, couvrez et laissez cuire doucement. Retournez les endives lorsqu'elles sont dorées.

ENFANTS (v. goûter. jeux. téléphone)

Un petit rappel à l'éducation.
N'oublions pas que chacun de nous est responsable de l'éducation de son enfant. Il existe quelques petites règles élémentaires d'hygiène et d'éducation impératives : se laver les mains avant et après les repas, rester assis à table, s'essuyer la bouche avant et après avoir bu. Poser les mains sur la table. Éviter de couper la parole aux adultes lors d'une conversation. Se laver les dents est indispensable tous les soirs.
Dire bonjour, au revoir, pardon et merci. Il n'est pas nécessaire d'imposer tout cela, il suffit tout simplement d'appliquer ces façons de

faire au sein du foyer. L'enfant trouvera cela naturel et fera de même sans contrainte. Un enfant dit « bien élevé » est de toute façon plus agréable à vivre qu'un « petit sauvage » livré à lui-même. Son comportement dans l'existence n'en sera que plus aisé. On ne « fait » pas des enfants pour se faire plaisir, ils sont des êtres humains à part entière dès leur naissance, dont nous sommes responsables. Il est regrettable qu'à notre époque, certains parents l'oublient.

Téléphone

Si vos enfants sont souvent seuls, pour les rassurer, notez sur un cahier posé près de l'appareil les numéros de téléphone où ils peuvent vous joindre à chaque instant. Et s'ils ont envie de bavarder pour passer un moment : coller sur un cahier la photo des personnes de la famille avec le numéro de téléphone correspondant.

ATTENTION aux accidents domestiques

Les enfants sont exposés à de multiples dangers à l'intérieur de la maison et les accidents sont beaucoup trop nombreux. Les chiffres annoncés dans la presse pourraient facilement diminuer si les adultes étaient vigilants. Les parents frisent souvent l'inconscience dans ce domaine.

Ne mettez pas les médicaments dans le dernier tiroir de la commode, les petits confondent trop souvent comprimés et bonbons.

Les queues de casseroles doivent impérativement être tournées et ne jamais dépasser de la cuisinière, cette précaution est si facile.

Les couteaux, les ciseaux et les produits domestiques doivent être stockés et rangés hors de portée des enfants, c'est impératif.

Les portes où se trouvent les bouteilles à gaz, fermées de façon à ce que les enfants ne puissent les ouvrir.

Les prises de courant doivent être recouvertes de caches spéciaux, le contraire est inadmissible.

Les fenêtres d'étage seront protégées par des grillages fins amovibles, mais efficaces.

Le bassin des poissons rouges au milieu de la pelouse doit être recouvert d'une grille. L'enfant peut y tomber, ne pouvoir en sortir et s'y noyer. À fortiori, même précaution à prendre si l'on a une piscine.

La margelle du puits doit être immédiatement recouverte, même pour quelques minutes, si l'on y tire de l'eau pour arroser la pelouse.

Les fils électriques ne doivent jamais pendre, il est si tentant de tirer dessus.

N'appelez jamais un enfant s'il monte à l'échelle ou s'il s'aventure dans un endroit dangereux, parlez-lui doucement et récupérez-le très calmement.

Ne l'abandonnez pas une seconde dans la baignoire, il peut glisser et se cogner, prévoyez un tapis antiglisse.

Apprenez-lui les dangers de la rue. Tenez-le fermement par la main,

en attendant le feu rouge. Ne traversez pas avec lui n'importe où, il fera la même chose lorsqu'il sera seul.
Ne le laissez pas seul dans une voiture.
Et bien d'autres choses... cette liste n'est pas exhaustive.
Que de catastrophes et de remords évités avec un peu de bon sens.

BÉBÉ

Les croûtes de lait qui se forment sur son crâne proviennent d'une sécrétion trop importante des glandes sébacées. Surtout, ne les décollez pas vous-même. Elle disparaîtront rapidement si vous les ramollissez chaque soir avec un peu d'huile d'amande douce, ou de crème de lait. Sa petite cuillère ne glissera plus au fond de son assiette de potage si vous fixez un bouchon en liège en haut du manche, voire une pince à linge. Apprendre à manger tout seul sera moins décourageant.
Les serviettes ne glisseront plus de son cou si vous cousez des petits morceaux de « Velcro ».

Bonnes habitudes

Enfiler les chaussures et les chaussons du bon côté n'est pas chose facile. Collez du côté intérieur un petit morceau de sparadrap ou un petit pompon. Expliquez aux petits que les marques doivent toujours se trouver l'une face à l'autre lorsqu'ils se chaussent.
Habituez-les très vite à jouer sur un plateau. Ainsi, plus de morceaux de puzzle dispersés aux quatre coins de la maison. Plus de pâte à modeler écrasée sur le tapis, et vous ne marcherez plus sur les pinceaux et les crayons de couleur.
Inculquez à vos enfants le respect de la nature. Profitez des promenades en forêt pour leur apprendre le nom des arbres et des oiseaux. Dissuadez-les d'arracher les fleurs et les champignons.

ENGELURES (v. dartres. épinards)

Elles se manifestent particulièrement l'hiver. Pour tenter de les éviter : avant d'enfiler vos chaussures et principalement les bottes en caoutchouc, talquez l'intérieur, puis enduisez chaque doigt de pied d'un peu de vaseline ou de lait à démaquiller. Avant de sortir chaque matin, massez vos mains avec une bonne crème protectrice, puis enfilez des gants.
S'il est trop tard, avant de vous coucher, enduisez chaque endroit douloureux de crème de lait épaisse. Protégez par une petite gaze. Renouvelez cette opération jusqu'à totale disparition.

ENGRAIS NATURELS (v. compost. jardin. œufs. **plantes vertes, tonte, suie)**

Broyez quelques feuilles mortes que vous déposerez sur la terre de chaque pot, vos plantes d'intérieur seront ravies.
De temps en temps, déposez sur la terre un peu de cendre de bois, ou de cigarette. Le café ou le thé, comme pour nous, leur donne un petit « coup de fouet ». Et pourquoi pas un sucre chaque mois. L'eau de cuisson des légumes et des œufs durs contient beaucoup de minéraux, qui conviennent parfaitement aux plantes d'intérieur.

ENTONNOIR

Coupez en deux une bouteille en plastique, utilisez la partie comportant le goulot. Et voilà un entonnoir pour glisser les confitures dans les pots, sans aucun dégât.
Cet entonnoir est particulièrement conseillé pour transvaser des produits nocifs : essence, peinture, etc.

ENTORSE

Pour faire circuler le sang et tenter d'éviter l'hématome, trempez la jambe le plus rapidement possible dans l'eau très froide. Si vous en avez la possibilité, entourez la cheville d'un sachet rempli de glaçons.
Nos grands-mères nous faisaient prendre un bain de pied dans un seau d'eau tiède à laquelle elles ajoutaient une énorme poignée de sel de mer. Puis elles frottaient l'endroit endolori avec de la farine de moutarde humide, ou du camphre.
Si aucun de ces « trucs » ne soulage, il est préférable de consulter un médecin, c'est évident !

ÉNURÉSIE

Pour lutter contre l'énurésie (fuites urinaires)
Prenez à jeun une grosse cuillerée à soupe de miel liquide ou solide ; laissez fondre doucement dans la bouche, n'avalez rien d'autre pendant une 1/2 heure. Faites la même chose au moment de vous coucher, c'est à dire une 1/2 heure avant de vous laver les dents. Vous devriez constater une nette amélioration après un mois de cette cure.
Laissez sécher des feuilles de myrtilles que vous conserverez dans une boîte métallique bien fermée. En tisane (une poignée de feuilles bien sèches pour 1 litre d'eau), à raison de 2 tasses par jour, elles soignent la cystite, l'eczéma, et l'énurésie.

ENVELOPPE (v. étiquettes)

Cartes de visite

Pour les enveloppes, respectez les normes imposées par les P et T.

Grand format

Réalisez vous-même le format que vous souhaitez. Installez vos documents dans du papier Kraft ou des pages de journaux, protégés par des chemises cartonnées. Fermez, écrivez en haut à gauche le nom de l'expéditeur, celui du destinataire sur un papier blanc collé au centre de cette enveloppe improvisée.

ÉPILATION

Sourcils

Pour éviter les petits picotements que provoque l'épilation, avant d'utiliser votre pince, passez un glaçon sous les sourcils.

Aisselles et jambes

Si vous utilisez le rasoir. Pour éviter les irritations qui laissent des marques rouges, parfois douloureuses, rasez-vous uniquement après le bain, et non à sec. Ensuite, passez un peu de talc ou une crème adoucissante. Un rasage par semaine suffit; sinon, vous donneriez de la force aux poils, qui repousseraient plus vite et plus épais.

Si vous avez le temps et beaucoup de patience

À part l'épilation à la cire, vous pouvez épiler chaque poil à la pince. Ce moyen, qui semble fastidieux les premières fois, atténue considérablement la repousse. Il suffit d'un entretien régulier.

Le tour de maillot

Cette épilation est plus douloureuse. Si vous ne la faites pas faire par une esthéticienne, utilisez une crème ou une mousse dépilatoire. Lisez bien le mode d'emploi, et conservez un slip qui délimitera la partie à épiler. N'utilisez ces produits que sur une peau saine, vous risqueriez de provoquer des irritations, ou une allergie plus ou moins importante.

ÉPINARDS (v. légumes)

Sachez les choisir

Achetez-les bien verts. Prévoyez 300 à 400 g par personne. Pour 1 kilo d'épinards frais, vous obtiendrez 300 g d'épinards cuits.

Temps de cuisson à l'eau bouillante : 10 minutes. À l'étouffée : 25 minutes. Au four à micro-ondes: 8 minutes.

Congélation

Les épinards supportent parfaitement ce mode de conservation. Épluchez-les, lavez-les à grande eau, blanchissez-les (1 minute, pas plus) dans l'eau bouillante à peine salée. Puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Laissez bien égoutter, il ne reste plus qu'à les installer au congélateur dans des sachets, ou dans des barquettes. De cette façon,

on peut les conserver 6 à 8 mois.
Pour les cuire congelés, utilisez un grand récipient dans lequel vous poserez une passoire métallique qui ne touchera pas l'eau, posez le bloc d'épinards à l'intérieur de la passoire. Ainsi, tout en cuisant, ils perdront toute leur eau.

Crêpes

Fourrez une ou deux crêpes par personne d'une purée d'épinards tournée avec un peu de crème fraîche. C'est un bon moyen pour faire manger des épinards aux enfants.

Crus en salade

Ainsi, vous conserverez intégralement les vitamines et les sels minéraux. Choisissez des feuilles tendres, lavez-les parfaitement, essuyez-les entre deux feuilles de papier absorbant, sans les abîmer. Servez quelques feuilles accompagnées d'une vinaigrette à l'huile d'olive. Ou additionnées d'une petite cuillère à café de crème fraîche.

Pour l'argenterie

Redonnez un coup de neuf à vos objets en argent en les trempant dans l'eau de cuisson des épinards.

Pour les lainages

Les pulls noirs un peu passés retrouvent leur éclat en les lavant dans l'eau de cuisson des épinards (refroidie).

Au jardin

Pour faire fuir les pucerons qui envahissent les feuilles, pulvérisez de l'eau nicotinée, ou de l'eau dans laquelle vous aurez fait macérer des feuilles de tomates, pour obtenir une sorte de purin.
Tentez d'éviter la mouche qui dépose ses larves dans les feuilles et les « grignotent », en semant les graines tôt dans la saison ; les plants seront plus forts et résisteront davantage aux envahisseurs.

Beauté (v. dartres)

Pour faire disparaître les dartres, appliquez sur celles-ci un petit cataplasme de purée d'épinards pendant 10 minutes, deux fois par jour, jusqu'à complète suppression.

Santé

Ils sont délicieux frais, c'est évident. Plutôt qu'en conserves, préférez-les surgelés.
Peu caloriques, ils contiennent une bonne dose de vitamines C et beaucoup de sels minéraux. Consommez-les modérément si vous avez les intestins fragiles.

ÉPONGES

Naturelles

Les éponges douces employées pour le bain de bébé se désagrègent très vite. Essayez de les conserver plus longtemps en les trempant

plusieurs fois dans l'eau fortement salée. Après le rinçage à l'eau claire, ne les tordez pas, essorez-les dans le creux des mains.

Végétales

Rien de plus dégoûtant que les éponges « à vaisselle » toutes grasses et de couleur plus que douteuse.

De temps en temps, lavez-les à la machine, enveloppées d'un gant de toilette. Dégraissez-les en les baignant dans l'eau légèrement javellisée.

Synthétiques (v. animaux)

Elles se révèlent très efficaces pour les gros travaux, lessivages de murs, de voitures, mais également pour enlever les poils d'animaux sur les tapis, les canapés ou les vêtements.

Beauté

Pour vous maquiller, utilisez une petite éponge plate, légèrement humide. Ainsi passé sur le visage, le fond de teint sera unifié et plus soigné.

ÉQUIVALENCES

À défaut de balance ménagère sous la main, consultez le tableau suivant :

.

	1 cuillère à soupe	**1 verre à eau**
Beurre	20 g	-
Farine	15 g	150 g
Crème fraîche	15 g	180 g
Semoule	15 g	180 g
Fécule	15 g	200 g
Lait	15 g	180 g
Huile	15 g	180 g
Eau	18 g	200 g
Sel	25 g	180 g
Sucre semoule	20 g	180 g
Riz	25 g	200 g
Liquides : eau, lait ou alcool		
1 cuillère à café	0,5 cl	
2 ' '	1 cl	
3 ' '	1,5 cl	
1 cuillère à soupe	2 cl	
1 cuillère à soupe	2,5 cl	

+ 1 cuillère à café	
1 tasse à café	20 cl
1 verre à Porto	7 cl
1 verre à moutarde traditionnel	10 cl
1 verre à orangeade	25 cl
1 grand bol	50 cl

ESCABEAU (v. échelle)

Vous éviterez de vous cogner en montant ou en descendant de l'escabeau si vous entourez une fois pour toutes les montants et les marches de feutrine, de bandelettes récupérées dans les draps usagés, ou de mousse adhésive.

ESCALIERS (v. cave)

Ils peuvent être dangereux s'ils ne comportent pas de rampe de chaque côté, les enfants et les personnes âgées risquent de s'y rompre les os.
Si vous souhaitez cirer les marches, prévoyez des barres antiglisse posées sur le bord de chacune d'elles, c'est moins joli, peut-être, mais plus sûr.
Place perdue *(v. parc à bébé)*
Sous les escaliers, espace qui représente une place perdue importante, vous pouvez :
Installer un cagibi pour ranger les balais, le sèche-linge, entreposer les bocaux, les chaussures, ou autres choses.
Mais aussi poser une jolie tapisserie, avec une chaise, une console pour le téléphone, le répondeur et le Fax.
Installer la corbeille du chien ou du chat.
Placer un porte-manteau, un porte-parapluie, un coffre à jouets. Disposer en hauteur le porte-fusil, ou les cannes à pêches.
Poser un paravent pour cacher les « fouillis ».
Vous pouvez également, suivant l'importance de cette place, installer des étagères pour les livres, les bibelots ou les collections.
Et pourquoi pas, un petit coin musique bien sympathique.

ESCALOPES

Elles ne rétréciront pas à vue d'oeil au milieu de la poêle si vous les trempez quelques minutes dans du lait.
Faites quelques incisions sur les bords, elles ne se rétracteront pas

comme de vieilles semelles.
Les escalopes seront moelleuses si vous les panez 2 fois de suite, car elles seront protégées par cette double panure.

ESCARGOTS (v. aluminium champignon. limaces)

Attention, vous ne pouvez les ramasser toute l'année. Cette « chasse » est réglementée par des arrêts préfectoraux. Renseignez-vous auprès de la Préfecture de votre région, ou la mairie. Cette information est en principe communiquée par voie de presse locale.

Pour les conserver

Laissez les escargots jeûner 6 jours environ. Lavez-les plusieurs fois sous l'eau froide. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes après la reprise de l'ébullition. Puis rincez-les à nouveau sous l'eau froide. Retirez-les des coquilles avec un couteau à pointe fine. Coupez l'extrémité noire. Lavez-les encore en les frottant, de façon à supprimer toute trace de bave. Préparez un bouillon très relevé (thym, laurier, 1 clou de girofle, bouquet de persil, plusieurs grains de poivre noir, sel, 1 verre de vin blanc sec). Laissez-le cuire pendant 15 minutes, puis jetez-y les escargots pendant 1 heure 30. Égouttez-les et mettez-les en bocaux, puis recouvrez-les du bouillon que vous aurez filtré (laissez l'espace normal prévu pour toute stérilisation). Stérilisez pendant 2 heures.

Beurre d'escargot

Écrasez 3 échalotes et 4 gousses d'ail (dont vous aurez ôté le germe) avec 130 g de beurre et 3 cuillerées à café rases de persil finement haché. Salez, poivrez.

Système D

À défaut de pouvoir les présenter dans un « plat à escargots », tapissez tout simplement le fond d'un plat ordinaire avec du gros sel, ou des feuilles de papier aluminium froissé. Puis installez vos escargots de façon à ce que le beurre ne coule pas hors de la coquille.

Escargots congelés

Préparez-les comme indiqué ci-dessus, farcissez-les avec le beurre, puis entreposez-les au congélateur dans des sachets. Il est mieux de les mettre en sachets par douzaines. Ainsi, vous saurez tout de suite où vous en êtes, plutôt que de les mettre tous dans un grand sac, ce qui vous obligera à les compter pour les décongeler.
Autre méthode : préparez les escargots, ne les encoquillez pas, mettez-les dans des sachets de 1 ou 2 douzaines. Le jour choisi, décongelez la quantité suffisante. Pendant ce temps, préparez le beurre, encoquillez les escargots, farcissez-les, mettez au four.

Coquilles vides

Faites-les tremper dans l'eau très savonneuse et bien chaude une 1/2

heure environ. Brassez en prenant la précaution de ne pas les briser. Ensuite, à l'aide d'un pinceau, nettoyez l'intérieur, rincez plusieurs fois à l'eau chaude. Faites sécher les coquilles sur du papier absorbant, ou au sèche-cheveux.

Au jardin *(v. bière. limace. orange)*

S'ils sont délicieux dans l'assiette, ils sont également dévastateurs et dégustent à « toute vitesse » les salades et autres légumes bien tendres. Pour les capturer, disposez au milieu des rangs des légumes qu'ils préfèrent des demi-écorces d'oranges, dont vous aurez retiré la pulpe, et dans lesquelles vous aurez découpé quelques petits passages. Ils viendront se coller à l'intérieur de ces tunnels.

ESCARRES

Les personnes longtemps alitées souffrent souvent d'escarres aux talons, dans le dos et aux fesses. Il est difficile de les éviter. Il existe quelques trucs pour adoucir les douleurs. Matin et soir, massez en douceur les endroits douloureux avec des glaçons. Puis séchez parfaitement avec le sèche-cheveux, chaleur douce, en intercalant une serviette entre le séchoir et les endroits malades.

Ou bien massez chaque jour les endroits douloureux avec de la vaseline. Les matelas gonflables recouverts d'une feutrine douce ou d'un linge très fin, ou une bouée posée sous le bassin sont bien souvent efficaces. Le plus efficace est le matelas rempli d'eau. Il n'est cependant pas à la portée de toutes les bourses.

Protégez les talons par des petites bandes.

ESPADRILLES

En vacances, décorez vos espadrilles en cousant dessus des perles et des fausses pierres précieuses. Ou bordez-les d'un galon doré ou argenté.

ESSORAGE (v. lainages)

Votre pull séchera plus vite si vous le placez entre deux serviettes éponges, vous l'essorerez en passant dessus le rouleau à pâtisserie.

Pour les petites pièces

Layette, lingerie, chaussettes, etc., seront très bien essorées dans l'essoreuse à salade. C'est un vrai gain de temps.

ESTRAGON (v. vinaigre)

On aime ou l'on n'aime pas son parfum. Si l'on aime, il accompagne

parfaitement les sauces à la crème, les vinaigrettes, les viandes blanches, les crudités, et principalement les œufs durs.

Pour parfumer le vinaigre

Choisissez une bonne bouteille de vinaigre de vin dotée d'un bouchon de liège. Ouvrez-la délicatement sans percer le bouchon, puis glissez à l'intérieur deux belles branches d'estragon. Refermez. Patientez deux mois. Votre vinaigre parfumera agréablement salades et crudités.

Pour le conserver

Lavez rapidement les branches, séchez-les entre deux papiers absorbants ou mieux, avec le sèche-cheveux. Puis disposez-les sur un plateau à l'intérieur du congélateur. Le lendemain, rangez-les dans une boîte ou un sachet plastique. Vous pourrez ainsi à tout moment en disposer pour vos sauces et vos plats.

Conservez-le en bouquet sec, dont vous prélèverez les feuilles pour agrémenter les plats, puis vous glisserez les tiges sèches dans la bouteille de vinaigre.

Poulet à l'estragon

Il changera complètement de goût si vous le farcissez d'une poignée d'estragon.

Huile à l'estragon

Utilisez un grand flacon muni d'un bouchon de liège. Versez-y un ou deux litres d'une bonne huile d'arachide ou de tournesol premier choix. Ajoutez un gros bouquet d'estragon frais, 2 cuillerées à café de gros sel marin, 2 grosses gousses d'ail coupées en deux (dont vous aurez pris le soin d'ôter le germe), et 4 à 6 clous de girofle. Laissez macérer plus d'un mois. Filtrez si vous le désirez, mais vous pouvez aussi l'utiliser telle quelle.

Santé

Ne pas oublier que l'estragon employé en trop grande quantité active la digestion et le transit intestinal. Utilisé avec parcimonie, il est efficace pour digérer un repas un peu lourd en luttant contre l'aérophagie. Faites bouillir 2 à 3 minutes un peu d'eau avec une branche d'estragon, filtrez, sucrez ou non, et buvez une tasse avant le coucher.

ÉTAIN (v. bibelots. métaux)

Objets ciselés

Nettoyez les objets avec une brosse à dents souple trempée dans de l'alcool à brûler.

Pour les raviver

Faites chauffer un peu de bière, imbibez-en un gros morceau de coton et frottez. Vous serez étonné du résultat.

Pour les nettoyer

Après les avoir lavés et séchés, frottez-les avec un chiffon imbibé de pétrole.

S'ils sont vraiment très sales

Enduisez-les d'un blanc d'œuf battu dans une cuillerée à soupe d'eau de Javel. Laissez agir quelques minutes suivant l'état de l'objet. Passez ensuite sur ce cataplasme un peu d'huile de table. Laissez agir une demi-heure, puis lustrez au chiffon doux.

Vous pouvez aussi frotter énergiquement l'objet avec une pomme de terre épluchée. Laissez agir quelques minutes, puis frottez à nouveau avec une éponge sèche, imbibée de pétrole; rincez à l'eau savonneuse et séchez au sèche-cheveux. Faites briller avec un chiffon doux non pelucheux.

Toujours brillants

Frottez régulièrement les objets en étain avec des feuilles de poireaux bien vertes, le résultat est surprenant.

ÉTIQUETTES (v. bougie. bouteilles. enveloppes)

Une étiquette sur un colis peut être effacée par la pluie ou les intempéries ; pour vous assurer de sa bonne conservation, frottez-la avec une bougie après avoir écrit l'adresse. Vous pouvez également la protéger par une couche de vernis à ongle incolore.

Sur les bouteilles

Si vous mettez vous-même votre vin en bouteille, trempez les étiquettes dans une assiette contenant du lait, puis appliquez-les immédiatement sur les bouteilles.

Ou encore, fabriquez votre colle en mélangeant à parts égales de la farine et de l'eau. À l'aide d'un pinceau à poils souples, badigeonnez l'envers de l'étiquette, puis appliquez-la immédiatement sur la bouteille.

Pour décoller les étiquettes des bouteilles ou des bocaux

Soit vous les laissez tremper une nuit dans l'eau, soit vous frottez les étiquettes avec un tampon de coton imbibé d'alcool à 90°, soit encore, vous les chauffez avec le sèche-cheveux.

EUCALYPTUS

Pour désinfecter

Faites brûler une poignée de feuilles dans une pelle en métal ou un coton imbibé d'huile essentielle dans les pièces qui sentent l'humidité ou dans la chambre d'une personne souffrante.

Pour les rhumes, mettez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un coton, et respirez. Les narines seront débouchées et la respiration plus facile.

ÉVIER (v. baignoire. lavabo)

Entretien de la canalisation

Le meilleur moyen de ne pas boucher l'écoulement est d'y verser, une fois par semaine, 1 litre d'eau bouillante très salée. Non content de dégraisser, ce procédé évite les odeurs.

S'il est bouché

Il est préférable d'éviter les produits agressifs qui détériorent les joints et les siphons en plastique.

Introduisez dans un petit trou de la grille un fil de fer dont vous aurez rabattu l'extrémité, tournez et poussez; de cette façon, les détritus devraient s'évacuer. Si les trous le permettent, utilisez un goupillon fin à long manche.

Vous pouvez également, en bouchant d'une main l'évacuation, remplir à demi l'évier d'eau et pomper de l'autre main avec une éponge pour donner un effet de ventouse. Il faut en principe recommencer plusieurs fois.

Un autre « truc » : prenez une petite tringle à rideaux de cuisine de 50 cm environ, ôtez la gaine blanche, détendez légèrement le ressort obtenu, puis introduisez-le dans l'écoulement de l'évier ou du lavabo bouché. Tournez, poussez, revenez, peut-être arriverez-vous à remonter le bouchon qui obstrue.

Et si rien de tout cela n'est efficace, il faut dévisser le siphon.

Soit vous appelez un professionnel, soit vous essayez ceci :

Tout d'abord, installez sous l'évier un récipient pour récupérer l'eau qu'il contient. Ensuite, « armez-vous » d'une pince multiple et dévissez en intercalant un chiffon entre la pince et le siphon, pour éviter de le rayer. Puisque tout est démonté, profitez-en pour bien brosser l'intérieur avant de le remonter.

Il est plus simple d'utiliser régulièrement une ventouse pour éviter tout problème et désagrément de ce genre.

En Inox

Il brillera un bon moment si, après l'avoir nettoyé avec une crème spéciale, vous passez un coton légèrement imbibé d'huile de table, d'alcool à brûler ou de vinaigre blanc. Les gouttes glisseront sans laisser de trace.

En grès ébréché

Pour réparer les dégâts, faites une pâte épaisse avec 100 g de ciment d'excellente qualité et 50 g de sable très fin, mêlés à du silicate de soude. Versez le silicate dans la fêlure, puis à l'aide d'une petite spatule souple, enduisez-la de pâte. Laissez bien sécher avant d'utiliser l'évier à nouveau.

Dégraissez l'évier de temps en temps avec de l'eau chaude fortement javellisée.

F

Farine *(v. ail. poisson)*

Fauteuil *(v. canapé)*

Fêlure *(v. assiette)*

Fenette *(ou Frénette)*

Fenêtre *(v. balcon. vinaigre. volet)*

Fenouil

Fer forgé *(v. huile rance.* métaux. *rouille)*

Fer à repasser *(v. tableau des symboles. textiles)*

Fermeture éclair

Ferrures *(v. fer forgé. meuble. rouille)*

Feu sans allumettes

Feuilles mortes *(v. abat-jour. carte. compost. couloir. jardin. jeux)*

Fève

Ficelle *(v. bouchon. tapis)*

Figue-figuier *(v. constipation. jardin)*

Fleurs coupées *(v. charbon de bois. eau de Javel. lys)*

Fleurs fraîches *(v. aquarium. bouquet charbon de bois)*

Fleurs séchées *(v. abat-jour. artichaut. carte de vœux. couloir. hortensia. maïs. paravent. roseaux)*

Foie

Foie gras

Fondue bourguignonne ou savoyarde

Fonte

Formica *(v. meubles)*

Fouine *(v. belette. naphtaline. taupe)*

Foulard en soie

Four *(v. aluminium. gaz. grillade. tuyau)*

Four à micro-ondes

Fourmis *(v. citron. glu. insectes. jardin. noyer)*

Fourrure

Fraises *(v. confiture. vinaigre)*

Framboises *(v. cassis. confiture. vinaigre)*

Friteuse

Froid

Fromage

Fruits *(v. abricot. banane. cassis. fraise. framboise, etc.)*

Fuites *(v. robinet)*

FARINE (v. ail. poisson)

Contre les charançons
Installez dans la boîte à farine une gousse, voire deux, d'ail épluché.
Pour les poissons
La bonne dose de farine se déposera sur les poissons si vous les secouez, avant de les frire, dans un sac en plastique contenant de la farine.

FAUTEUIL (v. canapé)

En cuir (éraflures)
Trouvez du cirage de la même couleur, ou légèrement plus foncé que la couleur du fauteuil. Avec un coton-tige, suivez chaque éraflure.

Laissez sécher et polissez. Recommencez plusieurs fois cette opération si nécessaire.

En velours très sale

Tentez de raviver la couleur du velours : commencez par dépoussiérer totalement le fauteuil avec la petite brosse de l'aspirateur, puis préparez une solution d'eau à laquelle vous ajouterez 1 cuillère à soupe d'ammoniaque par litre d'eau. Utilisez une brosse souple trempée légèrement dans cette solution, brossez à contresens du poil. Laissez sécher, puis frottez avec une peau de chamois.

Changer le tissu

Déclouez ou décousez les morceaux de tissu usagé, repassez-les, ils vont vous servir de patron pour le tissu neuf. Si vous n'êtes pas très sûr de vous, procédez morceau par morceau. Reproduisez exactement la même chose avec un nouveau tissu.

FÊLURE (v. assiette)

FENÊTRE (v. balcon. vinaigre. volet)

Si elle est trop étroite

Élargissez-la sans déséquilibrer l'harmonie de la pièce en fixant une tringle dépassant à chaque extrémité. Les rideaux ouverts donneront l'illusion d'une fenêtre plus large.

Plus de luminosité

Si votre appartement manque de lumière naturelle, fixez sur l'appui des fenêtres des miroirs pivotants, qui capteront la lumière extérieure tout en la renvoyant au plafond de vos pièces.

Si le bois a gonflé

Absorbez l'humidité des bois en saupoudrant de talc la rainure, la fenêtre s'ouvrira à nouveau sans difficulté. Attention, ne bouchez pas l'orifice prévu pour l'écoulement de l'eau.

Peinture

Avant de peindre les cadres de fenêtres, badigeonnez généreusement les vitres de vinaigre, sans toucher le bois. Les éclaboussures de peinture s'enlèveront sans le grattage qui risque de rayer les vitres définitivement.

FENOUIL

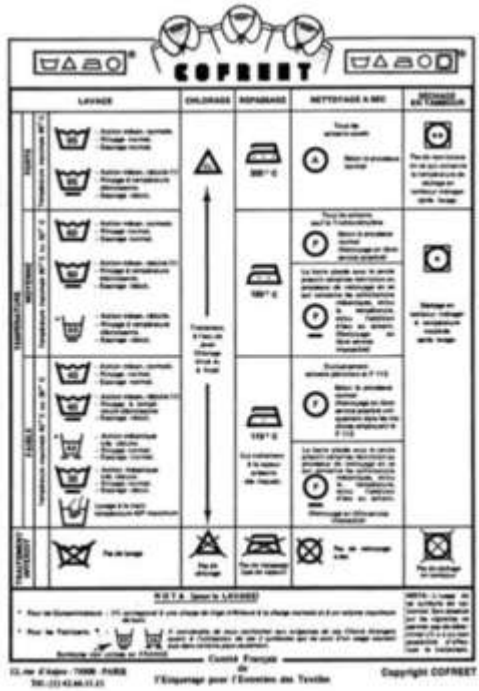
Par personne, un bulbe suffit.

Si vous n'aimez pas son goût fortement anisé, sachez cependant que ce légume est riche en vitamines et que nous avons l'avantage de le trouver en hiver. Il se consomme chaud avec du beurre, ou froid accompagné d'une vinaigrette.

Sachez l'acheter
Le bulbe doit être lisse, ferme et sans tache, les petites feuilles vigoureuses.
Temps de cuisson
À l'eau bouillante salée: 15 minutes environ. À l'étouffée : 30 minutes. Au four à micro-ondes: 10 minutes.
Pour les poissons grillés
Les branches de fenouil accompagnent parfaitement le poisson grillé à la poêle ou au barbecue.
Au jardin
Il pousse très vite. Semé au printemps pour être récolté 1 à 2 mois après, suivant la région et le climat. Ne semez pas les graines trop serrées, éclaircissez pour laisser les bulbes s'épanouir (à 10 cm minimum les uns des autres). Lorsqu'ils ont atteint la grosseur d'une mandarine, buttez-les légèrement ; 2 semaines après, vous pouvez les déguster.
Santé
Le fenouil a de multiples qualités, il stimule l'appétit et le transit intestinal. Il est aussi efficace pour lutter contre les inflammations (cystite, gastrite, coliques ou aérophagie).

FER FORGÉ (v. huile. métaux. rouille)
Pour telecharger + d'ebooks gratuitement et légalement veuillez visiter notre site : www.bookys-ebooks.com

Pour l'entretenir
Frottez-le avec un coton imbibé de pétrole, lavez les grilles et les objets avec de l'eau savonneuse (produit de vaisselle par exemple), additionnée d'une cuillère à soupe d'ammoniaque par litre d'eau. Rincez plusieurs fois à l'eau claire. Séchez soigneusement au sèche-cheveux pour éviter que la rouille ne s'installe.
Pour le patiner
Enduisez-le de cirage à chaussure noir, et lustrez avec un chiffon doux.
Grille en fer forgé
Pour protéger celle de votre jardin, badigeonnez-la avant l'hiver à l'aide d'un pinceau trempé dans du saindoux fondu. Vous pouvez également l'enduire d'une bonne cire liquide incolore, ou d'huile de table. Elle ne craindra pas la rouille.



Pour déloger les points de rouille
Frottez énergiquement l'objet avec un tampon en laine d'acier très fine (utilisé pour les casseroles) trempé dans du pétrole. Bien sûr, vous travaillerez dehors ou toutes fenêtres ouvertes, sans cigarette, en éloignant les enfants.

FER À REPASSER (v. textiles)

Pour nettoyer la semelle
Elle doit toujours rester parfaitement propre, pour ne pas laisser de traces sur le linge. Branchez le fer sur programme « laine », et frottez la semelle avec une bougie, puis un chiffon doux.
Vous pouvez aussi utiliser un tampon de coton imbibé de vinaigre chaud.
Fer à vapeur
Après utilisation, ne laissez jamais d'eau à l'intérieur. Le calcaire l'attaquerait très vite, le rendant complètement inutilisable.
Les symboles pour l'emploi du fer doivent être respectés **(v. tableau).**
Pour dissoudre le calcaire
Vous pouvez adopter un des produits vendus dans le commerce, mais aussi le fabriquer vous-même, avec un peu de vinaigre blanc dilué dans un peu d'eau. Versez le mélange dans le conduit de l'eau, branchez le fer sur le programme « coton », laissez la vapeur

s'échapper complètement, puis recommencez, au moins deux fois, en remplissant entièrement le conduit d'eau déminéralisée pour rincer.

Pour ôter l'amidon

Frottez la semelle avec un linge imbibé d'eau vinaigrée qui décollera les taches d'amidon.

Quand fer à repasser et linge amidonné ne font pas bon ménage

Pour que le fer ne colle plus sur le linge amidonné, ajoutez une pincée de sel fin à l'eau amidonnée avant d'y tremper votre linge.

Emploi du fer - entretien des textiles

L'entretien et la longévité d'un vêtement dépendent en grande partie de la nature des fibres dont il est composé. De nature animale : laine et soie. De nature végétale : coton, lin, chanvre, fibres artificielles ou synthétiques.

Avant de le laver, examinez l'étiquette apposée sur votre vêtement et reportez-vous au tableau des symboles, mis au point par le Comité français de l'étiquetage pour l'entretien des textiles (COFREET).

FERMETURE ÉCLAIR

En règle générale

Elle « vivra » longtemps si vous prenez la bonne habitude de la fermer avant de laver les vêtements, ainsi elle ne « gondolera » pas.

Elle ne descendra plus

Accrochez dans la tirette de la fermeture un fil enduit ou très solide, ou même un fil à pêche que vous passerez dans le bouton de la ceinture du pantalon.

Elle ne se « coincera plus »

Ne forcez pas si elle semble bloquée. À l'aide d'une bougie blanche, frottez les deux côtés de la fermeture.

Enfants

Pratiquement tous les vêtements d'hiver ou de pluie sont équipés d'une fermeture éclair. Il est vrai que pour les enfants, ce genre de fermeture n'est pas si facile. Apprenez-leur à bien enfoncer le curseur avant de le tirer. Mieux, accrochez un petit pompon ou un petit porte-clef dans la tirette, ce qui facilitera la fermeture.

FERRURES (v. fer forgé. meuble. rouille)

Pour les nettoyer

Frottez-les doucement avec une laine d'acier ultra-fine imbibée de pétrole.

Pour les dérouiller

Poncez-les doucement avec une laine d'acier ultra-fine trempée dans un peu d'huile de table fine.

Pour les faire briller
Astiquez les ferrures à l'aide d'un chiffon trempé dans de la cendre de cigarette diluée dans quelques gouttes d'huile de table légère.

(DU) FEU SANS ALLUMETTES

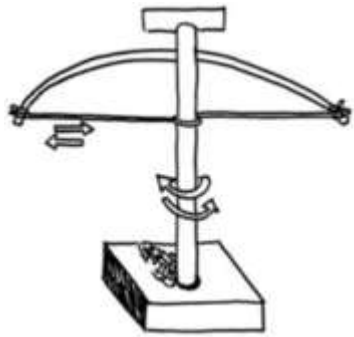
Si vous vous trouvez dans la nécessité de faire du feu sans allumettes ni briquet ou autre produit pouvant s'allumer spontanément, si vous vous trouvez un jour perdu dans une zone désertique, il existe à notre connaissance trois moyens.

Le silex et l'amadou
Il faut un bon silex, bien franc et dépourvu de sa gangue, une pièce de fer ou d'acier comme la partie non coupante d'une lame de couteau ou un morceau d'outil. L'amadou devra être parfaitement sec et retourné du côté spongieux. Battez le silex vers l'extérieur et de haut en bas pour obtenir des étincelles et battez-le aussi longtemps qu'il faudra pour qu'une étincelle tombe sur l'amadou qui commencera à se consumer doucement.
Le plus dur reste à faire : lorsque votre amadou est bien « pris », soufflez dessus très doucement pour que la combustion s'étende de proche en proche jusqu'à devenir une plaque rougeoyante, large comme une grosse pièce de monnaie. Approchez alors des brindilles bien sèches dont le diamètre pourra grossir progressivement. Vous obtiendrez finalement une flamme qu'il faudra soigneusement protéger et alimenter (du moins au début).

La loupe et le soleil
Il faut une bonne loupe de 100 mm de diamètre, focale environ 40 cm et... le soleil :
L'image du soleil obtenue au foyer de la loupe est suffisamment chaude pour amorcer un feu entretenu par des brindilles. *Attention, danger*. Nous vous recommandons une extrême prudence, car un incendie de forêt se déclenche très vite.
En été, il n'est pas rare de voir des sinistres provoqués par la réflexion des rayons solaires sur des tessons de bouteille laissés sur place par des campeurs négligents. Un autre grand danger est représenté par des phares de motos ou de mobylettes garées tout près des broussailles, les phares orientés vers le soleil.

Le briquet rotatif
Les indigènes australiens utilisent ce moyen en faisant tourner un morceau de bois très dur dans la paume de leur main. Le « briquet » creuse, dans un morceau de bois plus tendre sur lequel il pivote, une cavité qui se remplit d'une poudre fine, qui finit par se consumer en produisant une fumée noirâtre annonciatrice du succès ! Procédez comme avec l'amadou en soufflant doucement sur cette première

« braise », que vous nourrirez progressivement pour obtenir une véritable flamme.
En vérité, il vous sera très difficile d'obtenir une rotation du briquet suffisamment rapide… Les indigènes ont des mains puissantes et calleuses qui leur confèrent une efficacité remarquable. Nous vous conseillons donc d'adopter le dispositif décrit dans notre croquis et qui vous permettra de parvenir à vos fins plus facilement.



FEMMES MORTES (v. abat-jour. carte. compost. couloir. jardin. jeux)

Pour les ramasser
Elles jonchent le sol, mais font mentir la chanson en ne se ramassant pas à la pelle… mais plutôt avec un râteau. Piquez dans les dents un petit morceau de grillage rectangulaire, qui vous permettra de ramasser plus de feuilles à la fois.
Pour les conserver
Il y en a de très belles qui peuvent être décoratives. Pour les conserver, séchez-les entre deux buvards sous un poids. Ou encore, repassez-les entre deux linges fins, ou deux feuilles de papier absorbant.
Au jardin *(v. compost)*
Ne jetez surtout pas les feuilles mortes, elles améliorent le compost.

FÈVES

Pour mieux les digérer
Elles sont peu consommées, car souvent difficiles à digérer. Pour y remédier, faites-les cuire sans leur peau.
En revanche, elles « passent » très bien lorsqu'elles sont « toutes neuves », c'est-à-dire sur pied, à peine mûres. Il suffit d'ouvrir la cosse et d'en extraire les petites fèves crues ; disposées sur des crudités

variées, elles sont délicieuses.

FICELLE (v. bouchon. tapis)

Paquet bien ficelé
Avant de ficeler votre paquet, mouillez la ficelle. En séchant, elle se resserrera et maintiendra mieux votre colis.
Une carpette de cuisine
Procurez-vous trois grosses pelotes de ficelle écrue. Tressez-les. Cousez la tresse au fur et à mesure, soit en cercle, soit en ovale, à l'aide d'une aiguille de tapissier ou d'une aiguille courbe qui vous facilitera le travail. Cette carpette aura l'avantage de pouvoir se laver à grande eau.

Bien rangée
Dans la cuisine ou près de l'établi, accrochez un entonnoir ou un goulot de bouteille en plastique coupé, posez-y la pelote de ficelle en faisant dépasser l'extrémité du fil par le goulot.

FIGUE-FIGUIER (v. constipation. jardin)

Vertes, elles ne sont pas mûres et n'ont pas très bon goût. Mûres à point, sans tache et pas trop molles, elles sont juteuses et très parfumées.
Trop mûres, elles peuvent provoquer des troubles digestifs et intestinaux.
Sachez les présenter
Lavez et essuyez les figues, puis à l'aide d'un couteau fin, ouvrez-les en trois jusqu'au pédoncule sur lequel elles reposeront, formant une fleur.
Chaudes
Gratinées avec un peu de sucre, accompagnées d'un coulis. Ou disposées autour d'un gigot, quelques secondes avant la fin de la cuisson.
Sèches
Conservez-les dans une boîte métallique où vous poserez une feuille de laurier sèche, elles conserveront leur saveur.

Pour accompagner le jambon cru
Ouvrez quelques figues fraîches lavées et essuyées, présentez-les avec des tranches fines de jambon cru, c'est délicieux... et raffiné.
Boutures (v. jardin)
Santé
Pour lutter contre la constipation, mangez à jeun 5 figues sèches et buvez un verre d'eau fraîche. Recommencez si nécessaire deux à trois fois par jour. Attention, l'effet est radical.
Attention aux calories. Sèches : 400 calories pour 100 g de fruits, elles sont conseillées pour le goûter des enfants ; fraîches : 80 calories pour 100 g.
Beauté
Mélangez la chair de 3 ou 4 figues fraîches avec 3 cuillerées à café rases de fécule de pomme de terre et quelques gouttes de jus de citron. Appliquez sur votre visage et votre cou, laissez poser 15 minutes. Rincez à l'eau froide, avec un tonique ou de l'eau de rose. Ce masque convient aux peaux normales ou à tendance grasse.

FLEURS COUPÉES (v. charbon de bois. eau de Javel lys)

Pour les cueillir
Coupez-les très tôt le matin. Encore pleines de rosée, elles se conserveront plus longtemps.
Quand elles sont un peu fanées
Elles retrouveront toute leur fraîcheur si vous ajoutez à l'eau du vase un ou deux comprimés d'aspirine ou autre médicament contre la migraine.
Pour que l'eau reste claire
Les tiges des fleurs ne se décomposeront pas si vous ajoutez dans leur eau quelques gouttes d'eau de Javel, ou encore un morceau de charbon de bois.
Pour conserver leurs couleurs
Jetez dans le vase un morceau de sucre. Il nourrira les fleurs, qui conserveront plus longtemps leurs couleurs.
Pour les transporter sans dommage
Entourez le bouquet d'une serviette ou d'un torchon humide. Puis glissez-le dans un sachet en plastique percé à plusieurs endroits. Surtout, ne le posez pas sur la plage arrière de la voiture, à cause de la chaleur et du soleil.
Fleurs de pommier à Noël
En décembre, coupez des branches de pommier ou de cerisier. Disposez-les dans un vase rempli d'eau. La chaleur ambiante de la maison les fera s'épanouir, et vous obtiendrez un superbe bouquet pour Noël.

Beauté
Réalisez vous-même l'huile de fleurs de lys en faisant macérer pendant un mois une grosse poignée de fleurs dans un demi-litre d'huile d'amandes douces. Filtrez et mettez en flacon. Appliquez cette huile raffermissante sur le visage et le cou une fois par semaine.

FLEURS FRAÎCHES (v. charbon de bois)

Pour contempler plus longtemps un beau bouquet de fleurs fraîches, ne changez pas l'eau du vase, mais ajoutez régulièrement la quantité manquante au fur et à mesure de l'évaporation. De l'eau minérale est conseillée, mais vous pouvez tout aussi bien ajouter quelques gouttes de vinaigre à l'eau du robinet. Il neutralisera le calcaire, nuisible aux fleurs. De plus, l'eau ne doit pas être froide, mais à température ambiante. Le vase ne doit pas être exposé aux rayons du soleil, les fleurs ne tiendraient que très peu de temps. Si votre maison est très chauffée, transportez pour la nuit le vase dans l'endroit le plus frais de la maison.
Les chrysanthèmes
Ne coupez pas les tiges avec des ciseaux, cassez-les à la main. Ces fleurs absorberont mieux l'eau et resteront fraîches plus longtemps dans le vase.
Hortensias *(v. ce mot)*
Le mimosa
Gardez-le quelques jours de plus en l'immergeant dans l'eau tiède.
Les roses
Écrasez l'extrémité des tiges sur 1 cm environ, ajoutez un cachet d'aspirine et un morceau de sucre à l'eau du vase, vos roses se conserveront très longtemps.
Les tulipes
Elles sont superbes lorsqu'elles prennent des formes gracieuses autour du vase. Cependant, si vous les préférez droites, avant de les mettre dans le vase, maintenez-les serrées dans une ou deux feuilles de journal humide pendant une heure environ. Ou tout simplement, piquez une petit morceau d'allumette dans la tige, juste sous la fleur.
Un « truc » infaillible : il suffit tout simplement de mettre au fond du vase... des pièces jaunes.
Les œillets
Pour maintenir la fleur droite, collez un petit morceau de ruban adhésif transparent autour de la tige sur un à deux centimètres. Mais ces fleurs aux couleurs et aux parfums fabuleux méritent bien, elles aussi, de choisir la position qu'elles préfèrent. En revanche, l'eau du vase prend très vite une mauvaise odeur et une couleur douteuse. Donc, ajoutez à l'eau un morceau de charbon de bois, et tous les 3 à 4

jours, coupez les tiges des œillets jusqu'à l'endroit sain. Ces fleurs ont l'avantage de « durer » très longtemps.
Œillets d'Inde *(v. jardin. salade)*

FLEURS SÉCHÉES (v. abat-jour. artichaut. carte de vœux. couloir. maïs, paravent. roseaux.)

Bouquet
Vous les disposerez dans des vases bien sûr ou des poteries, mais aussi dans des paniers en osier, des petites valises, des bûches de bois creusées. Collez les fleurs sur des chapeaux de paille, réalisez des tresses, des couronnes, etc. Pour que les fleurs tiennent bien, disposez dans le fond du vase des billes, du sable sec, de la mousse compacte (achetée chez les fleuristes), des morceaux de grillage qui épouseront la forme du fond, ou plusieurs morceaux de ce grillage maintenus par des cailloux. Cela, afin d'éviter de voir votre joli bouquet s'effondrer complètement, emporté par le poids des fleurs.
La cueillette
Coupez les fleurs sous le soleil de midi, à l'heure où l'humidité s'est évaporée. Suspendez-les en petits bouquets, la tête en bas dans un local très aéré et sec (garage, grenier. soupente). Lorsqu'elles sont bien sèches, disposez-les en bouquets.
Les chardons, la bruyère, les roses, les graminées et les branches de lavande seront cueillis avant d'être totalement épanouis. Sachez que les fleurs en boutons ne fleuriront pas, sauf les immortelles.
Pour les conserver
Cette méthode convient très bien aux hortensias, magnolias et feuillages durs, tels que le chêne ou l'arbre de Judée. Coupez de jolies branches bien feuillues, écrasez, sans la broyer, l'extrémité des tiges sur 3 cm environ. Laissez-les bien tremper dans 1/3 de glycérine et 2/3 d'eau très chaude pendant 2 semaines. Pendez-les une semaine la tête en bas, pour que ce traitement s'infiltre le long de la tige et dans toutes les feuilles. Les feuillages se garderont tout l'hiver. Cependant, les feuilles vous paraîtront « un peu grasse » et pour les dépoussiérer, vous devrez utiliser un pinceau très souple, un plumeau ou tout simplement un petit ventilateur.
Les graminées (avoine, orge, blé, etc.) et les immortelles doivent être cueillies avant d'être totalement épanouies, sinon, vous verriez les grains tomber rapidement.
Les hortensias, la bruyère, le gypsophile, etc., « sèchent » dans l'eau. Pour cela, installez les fleurs dans un vase haut et étroit, à moitié rempli d'eau. Attendez, tout en profitant du bouquet frais, que l'eau soit totalement absorbée par les fleurs. Laissez dans le vase, ou disposez les fleurs parmi d'autres bouquets secs.

Pour les teindre
Achetez des feuilles de papier crépon de différentes couleurs. Choisissez-en une, coupez le papier en petits morceaux dans une casserole (non émaillée), recouvrez d'eau bouillante. Laissez infuser une 1/2 heure. Puis trempez 5 minutes environ les fleurs, les branches ou les graminées que vous voulez teindre. Recommencez avec d'autres plantes et d'autres couleurs. Suspendez les fleurs la tête en bas, jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement sèches.
Pour que les fleurs restent droites.
Utilisez du fil électrique fin que vous enfilerez dans la tige de la fleur. N'oubliez pas que ce système lui donnera un air rigide, manquant un peu de grâce.
Pour les pommes de pin
Glissez du fil de fer entre les dernières écailles, puis tournez-le une ou deux fois. Ces fils seront dissimulés parmi les fleurs arrangées en bouquets.
Pot-pourri
Conservez dans une corbeille en osier divers pétales de fleurs (lys, iris, rose, pivoine, lavande, etc.). Laissez-les sécher dans un endroit aéré. Protégez-les du soleil qui lessiverait leurs couleurs. Secouez la corbeille de temps en temps. Après un séchage parfait, mettez ces pétales dans de jolis flacons ou des boîtes en verre. Disposez-les sur le bord de la baignoire ou dans les armoires, ils diffuseront un délicat parfum.
Dans le récipient en verre décoloré d'une lampe à pétrole, des pétales de pivoines rouges, par exemple, redonneront à cette lampe un petit air de fête.
Pour lutter contre les odeurs dans la maison, préparez le pot-pourri suivant :
Dans une boîte en métal ou un récipient en porcelaine, déposez 30 g de fleurs de verveine, 20 g de fleurs de thym, 10 g de fleurs de romarin et 5 clous de girofle.
Un tableau *(v. cadre. carte anniversaire. jeux)*
Récupérez de jolis pétales, ou des fleurs entières (trèfles, pensées, anémones, petites graminées et fins feuillages...). Faites-les sécher entre deux buvards ou du papier absorbant dans des livres épais (dictionnaires, annuaires, ou planches suffisamment épaisses).
Vous pouvez alors réaliser de très belles compositions florales. Collez une feuille de carton de couleur neutre sur une planchette de contreplaqué aux dimensions désirées, ou sur un carton solide. Disposez harmonieusement vos trésors. Pour éviter de les briser, utilisez une longue pince à épiler. Entourez le tout de branchages fins, ou de feuilles. Maintenez à chaque fois avec une pointe d'aiguille de colle. Puis encadrez, protégez la couleur des fleurs avec un verre

antireflet.
Avec des pétales de couleurs différentes, vous pouvez réaliser des personnages, des papillons, ou toute autre composition de votre choix.
Cartes d'anniversaire *(v. cartes de vœux. jeux)*
Vous pouvez réaliser des merveilles. Utilisez un beau papier légèrement cartonné, et faites la même chose que pour le tableau décrit ci-dessus, utilisez des petits pétales, des petites graines et des tiges fines. Servez-vous de pinces à épiler plates, et de points de colle invisibles. Protégez vos réalisations par du papier transparent fin. Pliez la carte en deux, écrivez à l'intérieur. En principe, ces cartes sont conservées longtemps par le destinataire.
De la laque pour vos fleurs
Vaporisez vos fleurs séchées avec de la laque pour cheveux, les couleurs resteront vives plus longtemps.

FOIE

Il sera plus moelleux si, avant de le cuire, vous le faites tremper 1 à 2 heures dans du lait.
Il ne se recroquevillera pas si vous incisez les bords avant de le déposer dans la poêle bien chaude.
Certaines personnes arrosent les tranches de foie grillées d'un jus de citron ou d'un filet de vinaigre, cela le rend plus digeste.

FOIE GRAS

Savoir-vivre : ne le confondez pas avec un pâté ordinaire ! Dans votre assiette, ne le coupez jamais avec un couteau, ne le tartinez pas. Utilisez le côté de votre fourchette pour prendre le morceau de foie que vous déposerez sur une bouchée de pain ou un toast.
Le foie gras de canard est plus parfumé, le foie gras d'oie plus fin. Vendu cuit en bocal, il se conserve plus longtemps, mi-cuit moins longtemps, mais il est plus savoureux. En boîte, il peut également être excellent. Soyez vigilant si vous l'achetez au détail chez le traiteur. La tranche qui est à l'air ne doit pas avoir une couleur grisâtre, peu appétissante.
Surtout, lorsque vous ouvrez un bocal, si celui-ci n'émet qu'un petit souffle, faites très attention que le foie gras soit consommable. Il est parfois préférable de s'abstenir de le manger que d'être plié en quatre plusieurs jours. D'ailleurs, n'hésitez pas à le reporter à l'endroit où vous l'avez acheté. En principe, le vendeur vous échange ou vous rembourse le produit.
Le foie gras se démoule 1 à 2 heures avant d'être consommé. A température ambiante, il est nettement meilleur. Quel dommage de

manger un foie gras de bonne qualité, mais trop froid. Il se déguste sur des petits ronds de pain, ou des tranches de pain de mie grillées et tièdes. Pourquoi ne pas oser le faire vous-même ; si vous êtes sûre de votre volailler, demandez-lui un bon foie et lancez-vous, il y a des revues ou livres qui proposent d'excellentes recettes faciles à réaliser.

En boîte

Pour ne pas briser le foie, ouvrez les deux fonds. Retirez-en un, déposez la boîte sur l'assiette, et poussez avec l'autre fond.

Pour le trancher

Utilisez un couteau à lame lisse et large, passez-la sous l'eau très chaude. Ainsi, elle glissera sans briser la tranche de foie.

FONDUE BOURGUIGNONNE OU SAVOYARDE

Inutile de conseiller la prudence : attention que l'huile ne s'enflamme et provoque un incendie.

Pour éviter les projections, déposez dans l'huile froide une pomme de terre épluchée coupée en morceaux. Une branche de thym, de persil, ou une pincée de sel.

FONTE

Pour neutraliser les goûts et les odeurs.

Avant toute utilisation, faites bouillir dans la marmite, la cocotte ou la casserole en fonte neuves, 1 litre de lait cru et 1 pomme de terre épluchée coupée en petits morceaux. Les objets en fonte, après un bon lavage à l'eau savonneuse, doivent être parfaitement séchés avant d'être rangés.

Posez la cocotte quelques minutes sur la plaque à feu. Lorsqu'elle est froide, intercalez un papier absorbant plié en quatre sous le couvercle, pour laisser passer l'air. Sinon, des taches blanches, de rouille, et des odeurs désagréables vont s'y installer. Si vous rencontrez ces inconvénients, frottez l'intérieur des récipients avec un tampon en laine d'acier imbibé de savon.

FORMICA (v. meubles)

Brûlures

Sachez qu'il est difficile de faire disparaître la marque d'un plat brûlant sur du Formica. Toutefois, essayez en la frottant avec du jus de citron pur ; ou de l'eau oxygénée à 20 volumes. Mais attention, l'endroit sera définitivement terni.

Pour le recoller

Soulevez l'endroit décollé en prenant la précaution de ne pas le casser,

retirez toutes les miettes et la poussière avec un pinceau. Puis, à l'aide d'une seringue, injectez de la colle spéciale (Néoprène). Appuyez, essuyez l'excédent de colle. Maintenez fermement le temps de la prise, ou posez un poids.

FOUINE (v. belette. naphtaline. taupe)

FOULARD EN SOIE

Lavez-le à la main dans l'eau tiède savonneuse. Rincez-le plusieurs fois à l'eau froide, en ajoutant quelques gouttes de vinaigre pour fixer les couleurs. Pendez-le non essoré.

FOUR (v. aluminium. gaz. grillade. tuyau)

Pour l'entretenir
Pour qu'il ne fume pas, nettoyez-le souvent et sans produit abrasif. Utilisez simplement une éponge et de l'eau savonneuse. Rincez puis essuyez. Si vous pratiquez de cette façon après chaque cuisson, vous n'aurez jamais la corvée du four à nettoyer. Protégez également le plus possible les parois et le lèche-frites avec des feuilles d'aluminium.
Four sans thermostat
Cela n'existe pratiquement plus, sauf parfois dans les maisons secondaires, où l'on utilise encore le vieux four qui fonctionne encore très bien.
Voici les degrés de chaleur correspondant à :

Four très doux, thermostat 1 : 70 à 90°. Thermostat 2 : 95 à 99°, pour cuire **les meringues et maintenir les plats au chaud.**

Four doux, thermostat 3 : 100 à 119°. Thermostat 4 : 110 à 130°, pour cuire **les pommes au four, les quatre-quarts, les sablés.**

Four moyen, thermostat 5 : 130 à 159°. Thermostat 6 : 150 à 180°, pour la cuisson **des tomates farcies, des pâtés, des flans.**

Four chaud, thermostat 7 : 190 à 220°, pour **les viandes blanches, les rôtis de veau, de porc, les volailles.**

Four très chaud, thermostat 9 : 220 à 300°, pour la

cuisson **des rôtis saignants, gratins, et pâtes feuilletées.**

Isoler un four
Protégez le mur des détériorations que provoque avec le temps la chaleur du four. Fixez tout simplement une plaque isolante sur le fond extérieur de la cuisinière à gaz, maintenue par des petites vis.
Four autonettoyant
Même enduit d'un revêtement insalissable, essuyez-le de temps en temps avec une éponge mouillée. Évitez autant que possible que les plats ne débordent, car le système autonettoyant au thermostat 10 pendant une heure revient très cher.
Pour que les aliments ne se dessèchent pas
Posez une petit récipient rempli d'eau à côté du plat, ou dans le lèche-frites.

FOUR À MICRO-ONDES

Son utilisation est on ne peut plus pratique pour décongeler les aliments et réchauffer les plats, mais il serait dommage d'abandonner les préparations culinaires traditionnelles au bénéfice de l'utilisation seule du four à micro-ondes. Nous devons conserver les saveurs et les goûts de la cuisine traditionnelle et régionale.
Chaque appareil comporte une notice d'utilisation, un tableau de cuisson et des recettes ; il est nécessaire de lire attentivement cette notice et de respecter tous les conseils, puisque souvent différents d'un appareil à l'autre.
N'utilisez pas de récipient contenant des parcelles métalliques, ni or, ni argent. Ni de papier d'aluminium.
N'ouvrez jamais le four avant la fin du programme sans remettre le thermostat à zéro.
N'essayez jamais de réparer vous-même un four à micro-ondes, ayez recours à un spécialiste qui vérifiera l'état de la porte, du verrouillage, du joint étanche, des gonds et du loquet de fermeture.
La fonction principale du four à micro-ondes est de décongeler et réchauffer les aliments. Soyez donc très attentive, principalement pour les enfants, vérifiez soigneusement que les aliments ou les boissons (biberon) ne causent pas de brûlures.
Ne mettez pas dans ce four un récipient fermé, la chaleur le ferait éclater à l'intérieur, ou après sa sortie.
Les joints des portes doivent toujours être nets, pour éviter tout danger extérieur. Les laver avec une éponge propre essorée dans de l'eau savonneuse. Rincez et séchez bien. Faites la même chose pour les

parois si quelques traces grasses s'y sont déposées.
Essuyez régulièrement les parois et l'intérieur de la porte, retirez systématiquement les miettes ou autres petits déchets. Lavez le plateau tournant, en vérifiant qu'aucun dépôt ne gêne sa rotation.
Pour le nettoyer, ne laissez pas tomber d'eau à l'intérieur du four. N'utilisez ni produit récurant ni un grattoir en métal ou en plastique.
Il faut savoir que tout produit légèrement décongelé, avant d'être introduit dans le micro-onde, commencera à cuire.
Il est nécessaire de poser une cloche spéciale (ronde, carrée ou rectangulaire, comportant une petite aération) sur les plats à réchauffer ou à décongeler. Le papier sulfurisé est tout à fait adapté.
Vérifiez attentivement la cuisson, afin que les aliments ne brûlent pas et n'endommagent sérieusement le four.
Certains fours sont munis d'une ventilation qui, le délai passé, refroidit les aliments. D'autres continuent le processus de cuisson pendant quelques secondes. C'est pourquoi il est important de bien lire la brochure qui accompagne votre appareil.

Les plats ou boîtes en plastique

Utilisez-les uniquement pour réchauffer les aliments.
Ne remplissez pas totalement les boîtes, laissez un espace pour éviter que les aliments ne soulèvent le couvercle et ne coulent dans le four.
Voici quelques petites astuces très pratiques, en dehors des conseils donnés dans la brochure d'utilisation de votre appareil :
Agrumes : pour obtenir plus de jus, faites chauffer 20 secondes les oranges, citrons ou pamplemousses.
Allumettes humides : posez la boîte 10 secondes directement dans le four.
Amandes : pour enlever la peau en un tour de main, faites-les chauffer par 50 g dans 3 cuillères à soupe d'eau pendant 2 à 3 minutes.
Assiettes : préchauffez-les pendant 1 minute après les avoir humidifiées.
Chapelure : pendant 2 minutes, placez dans un plat et dans le four quelques morceaux de pain sec, puis écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.
Caramel : mélangez 50 g de sucre avec 4 cuillères à soupe d'eau, puis installez le récipient dans le four 3 à 4 minutes.
Champignons : épluchés, lavés et coupés en morceaux assez épais, faites-les sécher 5 minutes.
Légumes : pour blanchir 500 g de légumes, lavez-les, coupez-les en morceaux, posez-les dans un plat fermé avec 5 cuillères à soupe d'eau, au four pendant 3 minutes. Puis passez-les rapidement sous l'eau froide. Lorsqu'ils sont totalement froids, rangez-les dans des sachets dans le congélateur.
Pop-corn : placez 30 à 40 g de maïs sec dans une grande boîte

hermétique, de façon à ce qu'ils aient suffisamment d'espace pour éclater, et laissez 6 minutes.
Sel, sucre : posez les boîtes humides à sécher 1 minute dans le four.

FOURMIS (v. citron. glu. insectes. jardin. noyer)

Très souvent, l'été, les fourmis envahissent la maison. Pour les chasser, déposez sur leur chemin des morceaux de citron que vous laisserez moisir. Vous pouvez aussi déposer sur leur passage du marc de café, un chemin de sel fin ou quelques boules de camphre ; elles ont ces odeurs en horreur. Les feuilles de noyer déposées près de la fourmilière les délogent également.
Dans un placard
Déposez des citrons coupés sur les étagères. Des bouquets de cerfeuil (elles détestent). Brossez les étagères avec une très forte infusion de feuilles de noyer, d'eau javellisée, ou de vinaigre blanc.
Au jardin *(v. insectes/puces)*
Elles n'envahiront pas vos arbres, si vous entourez la base des troncs de ficelle trempée dans de la glu ou du goudron.

FOURRURE

Entretien
Posez votre vêtement de fourrure sur un cintre rembourré et rangez-le sans le serrer dans une armoire qui ne laisse pas du tout passer la lumière, à parois noires de préférence. Plutôt que de vous asseoir sur votre manteau dans les transports en commun ou dans votre voiture, retirez-le.
Portez un foulard, il protégera le col.
Pour l'été
Fabriquez une housse en tissu, noir de préférence, dans laquelle vous le glisserez, ayant pris soin de mettre au fond des poches des boules de bois de cèdre, et des grains de poivre au fond de la housse. Ne l'enfermez jamais dans une housse en plastique.
Si la pluie vous a surpris
Suspendez votre vêtement, et laissez-le sécher sans y toucher. Ensuite, toujours suspendu, battez-le avec une petite baguette de noisetier. Le vêtement reprendra du poil de la bête…
Parfum
Ne vaporisez jamais de parfum sur votre fourrure. Il laisserait des marques grasses, et l'encrasserait très vite.
Les poches
Ne soyez pas tenté d'y glisser les mains. Le vêtement se déformerait et pendrait lamentablement. Cousez les poches à l'intérieur.

Nouvelles utilisations
Si votre manteau est devenu importable, ne le jetez pas. Il a d'autres utilisations : des coussins, une couverture, un tapis...

FRAISES (v. confiture. vinaigre)

Elles se conservent quelque temps sur pied. En revanche, si vous les achetez, sachez qu'elles ne se conservent pas au-delà de 48 heures.
Pour conserver leur parfum
Elles seront plus parfumées si vous les cueillez au soleil. Ne les équeutez pas pour les laver, l'eau s'infiltrerait et dénaturerait le parfum du fruit.
Congelées
Elles auront moins « mauvaise mine » décongelées si, avant de les congeler, vous les saupoudrez de sucre fin. Lors de la décongélation, ajoutez quelques gouttes de citron ou de vinaigre, elles retrouveront leur parfum d'origine.
Jus naturel *(v. cassis. framboises)*
Jardin *(v. limace)*
Les limaces aiment les fraises et s'en donnent à cœur joie. Pour les éloigner, étendez entre les rangs de fraisiers des sacs en toile mouillés. Le lendemain matin, relevez les sacs sous lesquels vous trouverez les petites limaces.
Arrosez modérément. Binez régulièrement entre les pieds, pour éviter que l'herbe n'abrite les insectes et les parasites qui détruisent les fruits.
Santé
La fraise est un des seuls fruits de l'été autorisés dans les régimes amaigrissants (cependant, attention, ces fruits contiennent du sucre, les savourer en petites quantités). Pauvre en calories (45 pour 100 g), la fraise est riche en fer et en calcium. Son jus est diurétique.

FRAMBOISES (v. cassis. confiture. vinaigre)

La framboise contient plus de vitamines que la fraise. Riche en calcium, en fer et en phosphore, elle produit par ailleurs un sirop tout à fait reconstituant.
Pur jus naturel
Comme pour le cassis, remplissez un grand bocal à large goulot à parts égales de fruits et de sucre semoule. Fermez et laissez macérer dans un endroit abrité laissant passer la lumière, sous un pied de lavande par exemple. Posez le flacon en biais, surveillez régulièrement. Passé un mois, voire deux, secouez énergiquement puis filtrez. Mettez ce jus dans un flacon hermétique au réfrigérateur.

Framboises à l'eau de vie
Après les avoir nettoyées, laissez-les sécher 2 heures environ sur un linge propre. Rangez les framboises dans un grand bocal jusqu'à 10 cm du goulot. Recouvrez de sucre fin, et d'alcool de fruit à 40° (300 g de sucre pour 1 litre d'alcool). Laissez macérer 3 mois à l'abri de la lumière.
Pour déloger les petits insectes
Après les avoir cueillies, déposez les framboises dans un saladier que vous recouvrirez d'un linge humide pendant 4 à 5 heures. Les petits vers viendront se coller sur le linge et vous dégusterez ces fruits sans mauvaise surprise.
Au jardin
Le framboisier n'est pas capricieux et accepte pratiquement tous les sols. Coupez les vieux bois. Ainsi aérées, les nouvelles pousses seront plus productives l'année suivante.
Beauté
Pendant la saison, n'hésitez pas à passer chaque matin sur votre visage un coton imbibé de jus de framboises non sucré. Puissant reconstituant pour la peau, il retarde l'apparition des rides.

FRENETTE (ou fénette)

Pour un tonnelet de 50 litres, faites bouillir 50 g de feuilles de frénette avec l'écorce émincée de 10 oranges (lavées et brossées au préalable). Filtrez, ajoutez 3 kg de sucre, attendez 24 heures. Le sucre doit être bien fondu, si nécessaire, tournez avec 1 cuillère en bois. Puis ajoutez 50 g d'acide citrique (pharmacie). Faites fondre 30 g de levure dans 1/2 verre de caramel liquide. Mélangez bien. Versez le tout dans un tonnelet de 50 litres, recouvrez d'eau. Laissez fermenter 10 jours, mettez en bouteilles et ficelez les bouchons.

FRITEUSE

Inutile de préciser que la cuisson des frites doit se faire avec prudence. Les feux et les brûlures provoqués par les friteuses sont beaucoup trop connus par les assureurs. Les flammes du brûleur ne doivent pas « lécher » la friteuse. Il est préférable de faire deux ou trois tournées de frites, dans peu d'huile, que de courir le risque de voir l'huile déborder. La personne qui prépare les frites doit toujours être présente, et les enfants éloignés. Une catastrophe est si vite arrivée.
Si l'huile prend feu
Couvrez immédiatement la friteuse avec tous les torchons qui vous tombent sous la main, ou une serpillière, le principe étant d'empêcher l'air de passer afin que le feu s'éteigne. Arrêtez la hotte aspirante qui

ne peut qu'aggraver la situation, fermez portes et fenêtres. Agissez calmement.

Pour la nettoyer

Videz-la dans du papier journal, jamais dans l'évier. Saupoudrez les parois d'une grosse poignée de farine qui absorbera l'huile qui tapisse l'intérieur du récipient. Essuyez avec du papier absorbant plusieurs fois.

Pour éviter les éclaboussures

Jetez dans l'huile de friture une branche de thym, une pincée de gros sel ou une branche de persil. Les frites crues doivent tremper dans l'eau tiède 10 minutes environ, pour perdre une partie de l'amidon qu'elles contiennent. Séchez-les parfaitement avant de les déposer dans l'huile très chaude.

Pour conserver propre l'huile de friture

Après chaque utilisation, jetez dans l'huile encore chaude un blanc d'œuf. Celui-ci s'étalera en cuisant, récupérant à la surface tous les déchets. Le bain de friture ne doit pas être utilisé plus de 4 à 5 fois. Couvrez la friteuse, sinon l'huile va très vite rancir.

FROID

À la campagne, lors de très grands froids, protégez les enfants, les chasseurs, les cyclistes ou vous-même avec des feuilles de journaux pliées sous les pulls. Ou utilisez un grand sac en plastique long, dans lequel vous aurez fait des ouvertures pour passer la tête et les bras.

FROMAGES

Savoir-vivre : on les propose après la salade, présentés sur un plateau, ils doivent tous être légèrement entamés. Pour se servir, on coupe les morceaux en biais et non par l'extrémité ; dans ce cas, la dernière personne n'aurait droit qu'à la croûte… un peu gênant, non ?

Dans l'assiette, il ne se coupent qu'à l'aide du couteau à fromage, donc sans fourchette… Cependant, certaines personnes mangent le fromage sans pain, prévoir quelques fourchettes à portée de main.

Sachez les présenter

La place des fromages sur un plateau est importante. Posez au centre les bleus et les chèvres. Ensuite les pâtes molles, puis les pâtes dures sur le bord, ce qui facilite la coupe. N'oubliez jamais de les mettre à température ambiante avant de les consommer.

Le camembert *(v. ce mot)*

Pour éviter de larges débordements, rangez-le dans son papier d'emballage et sa boîte d'origine. Posez la boîte à la verticale, côté crémeux en haut, bien entendu.

***Le gruyère** (v. ce mot)*
Il restera moelleux plus longtemps si vous déposez dessus un morceau de sucre avant de fermer l'emballage.
Pour les gratins: le gruyère râpé à l'aide d'un épluche-légumes s'étalera mieux en fondant sur le gratin.
Congelé, râpé
Râpez-le et déposez-le dans une boîte au congélateur. Vous pourrez à tout moment en disposer en grattant simplement la quantité nécessaire avec une fourchette.
Les chèvres
Dégustez les excellents petits crottins grillés, servis avec une salade croquante.
Si vous disposez facilement de lait de chèvre frais, n'hésitez pas à fabriquer des petits fromages maison. Pour 1 litre de lait de chèvre, versez 2 ou 3 gouttes de présure achetée en pharmacie. Quand le lait est caillé et l'eau remontée, mettez le fromage à égoutter dans une faisselle, jusqu'à complète évaporation. Vous obtiendrez un fromage blanc frais. Consommez-le sucré amélioré d'une cuillère de crème fraîche, ou arrosé de jus naturels (cassis, fraises, framboises, groseilles) ou encore salé avec de la ciboulette ciselée. Si vous le laissez sécher sur une paille en le retournant chaque jour, vous le dégusterez sec, ou même très sec arrosé d'un bon vin.
Pour accommoder les restes
Ramollissez les restes de fromages quelques secondes au micro-ondes ou dans le four traditionnel. Faites une pâte, tartinez largement des tranches de pain de campagne, et mettez à four chaud quelques minutes. C'est délicieux accompagné d'une salade, voilà un repas du soir rapidement préparé.
Vous pouvez aussi préparer cette pâte pour les toasts que vous servirez au moment de l'apéritif. Mixez les pâtes molles avec une tranche de jambon et un peu de lait. Quand aux pâtes cuites, râpez-les puis mélangez un œuf entier et un peu de lait. Parfumez ces deux recettes avec du safran, du poivre concassé, ou des herbes de Provence pulvérisées. Vous pouvez les stocker au congélateur.
Ou tout simplement, coupez les restes de fromages en petits morceaux ajoutés à une salade croquante.

FRUITS (v. abricot. banane. cassis. fraise. framboise, etc.)

Poire en bouteille
Introduisez dans un goulot de la bouteille le fruit au moment où il se forme. Maintenez cette bouteille suspendue à l'arbre en la ficelant à la branche où pousse le fruit, il grossira et mûrira à l'intérieur de celle-ci. Lorsque la poire est superbe, détachez-la de la branche, emportez la

bouteille, remplissez d'alcool à fruits à 40°. Laissez macérer 4 à 5 mois avant de déguster.

Au jardin *(v. abricot jardin/insectes)*

Les parasites ne grignoteront pas les fruits si vous les enveloppez dès leur formation dans un sac en plastique, percé en divers endroits pour que l'air puisse circuler. Maintenez le sachet par un cordon qui ne doit pas être trop serré lorsque le fruit commence à grossir.

Oreillons congelés

Les « oreillons » sont les deux moitiés des fruits, abricots, nectarines, prunes, etc., dont vous aurez retiré les noyaux. Congelez ces fruits en les disposant sur un plateau. Ensuite, mettez-les dans des sachets. Ainsi préparés, ils ne colleront pas ensemble, et vous n'aurez qu'à prélever la quantité nécessaire à différentes préparations.

Rangement des fruits

Pour une longue et bonne conservation, ils doivent être entreposés dans un endroit frais et sombre, la fruitière par exemple. Posés dans des clayettes ou sur des étagères en bois recouvertes de papier, les uns à côté des autres sans se toucher.

Les pommes et les poires se conservent ainsi plusieurs mois.

Les pêches, les bananes, les melons, les prunes, les cerises, les abricots, seront entreposés dans en endroit frais et aéré. Ces fruits ne se conservent pas très longtemps, il est nécessaire de les surveiller.

Les agrumes ne se conservent pas au-delà de 2 à 3 semaines. Il est donc inutile de les acheter en trop grande quantité.

FRUITS (v. robinet)

G

Galons

Gambas

Gants

Gâteau *(v. aluminium. farine. sel)*

Gaufres

Gaz *(v. brûleurs. four)*

Gazon *(v. compost jardin. tondeuse)*

Gel *(v. arbres. automobile. jardin)*

Gélatine *(v, cheveux)*

Genévrier ou Genièvre

Géraniums

Gibier à plumes *(v. marinade. volailles)*

Gibier à poils

Gigot *(v. rôtis. viande)*

Gingembre

Girofle *(v. dents. insectes. mites)*

Glace *(v. thé)*

Glaçons

Glaïeuls

Glu de houx *(v. insectes/puces)*

Gomme

Goudron *(v. taches)*

Goujons *(v. pêche/poisson)*

Goûter d'enfants *(v. enfants. jeux)*

Gouttière

Graines *(v. jardin)*

Graisse *(v. moquette. sol. taches)*

Gravures anciennes piquées et jaunies *(v. affiche)*

Grenier ou soupente

Grillage au four *(v. barbecue. four)*

Grille-pain

Grillons

Grincement *(v. canapé. chaises. fauteuil. literie. sommier)*

Grondin *(v. pêche)*

Groseilles *(v. cassis. fraises, framboises. micro-ondes)*

Groupe sanguin

Gruyère *(v. fromages)*

Guêpes -piège à- *(v. automobile. insectes. voiture)*

Guimauve et rose trémière

GALONS

Ils ne sont pas tous lavables, ceux des fauteuils ou des canapés par exemple. Pour les raviver, après les avoir bien dépoussiérés, frottez-les avec un chiffon propre imbibé d'alcool à 90°. Ajoutez quelques gouttes d'ammoniaque, si vous le souhaitez. Changez le chiffon dès qu'il est sale.

GAMBAS

Pour les décongeler, pochez-les dans l'eau froide salée, arrêtez dès le frémissement de l'eau. Attendez 1 minute avant de les égoutter, puis préparez-les comme vous le souhaitez. Marinées dans de l'huile d'olive bien relevée, puis grillées, elles sont délicieuses.

GANTS

Savoir-vivre : un homme ôte son gant droit pour serrer la main. Une femme ne se dégante pas pour donner une poignée de main.
Pour les laver, trempez vos mains gantées dans de l'eau froide légèrement savonneuse, à laquelle vous aurez ajouté une cuillère à café de glycérine. Frottez-vous bien les mains. Rincez sous l'eau froide courante plusieurs fois. Essuyez-vous les mains gantées avec plusieurs chiffons qui absorberont un maximum d'eau. Dégantez-vous, et faites sécher les gants suspendus uniquement par le majeur. Lorsqu'ils sont bien secs, enfilez-les, frottez bien, comme pour les laver. Vos gants retrouveront ainsi toute leur souplesse.
Gants de peau
Après vous être assuré qu'ils sont bien lavables, lavez-les avec du savon de Marseille, rincez à l'eau claire, sans les tordre. Roulez-les entre deux serviettes éponge pour essorer au maximum. Remettez-les en forme et suspendez-les pour le séchage, loin de toute source de chaleur.
Attention : si vous les faites nettoyer chez le teinturier, sachez qu'ils ne seront plus lavables par la suite. S'ils ne sont pas lavables : enfilez-les et passez sur les taches un coton imbibé d'éther (si votre pharmacien veut bien vous en céder un peu). Sinon, essayez avec un coton à peine imbibé de trichloréthylène.
Gants blancs
Quand vous ne les portez pas, mettez-les dans une boîte enveloppés de papier de soie pour qu'ils ne jaunissent pas.
Gants de caoutchouc
Utilisez des gants de caoutchouc pour les gros travaux ménagers. Vous les enfilerez plus facilement si vous versez un peu de talc entre vos doigts.
Gants de crin
Ils se lavent à la machine à laver de temps en temps.

GÂTEAU (v. aluminium. faire. sel)

Gâteau léger
Il le sera, si vous partagez la dose de farine par moitié avec de la fécule de pomme de terre.
Pour le démouler sans le casser

Tapissez le fond du moule avec une feuille de papier d'aluminium, ainsi vous pourrez sortir le gâteau encore chaud sans dommage.
Ou encore, après avoir beurré le moule, saupoudrez-le de farine fine.

***Doré** (v. lait pinceau)*

Nos grands-mères badigeonnaient avec un jaune d'œuf le dessus des gâteaux, qu'elles nous servaient ainsi tout dorés. Sachez que vous obtiendrez le même résultat avec du lait cru, passez-le sur le dessus du gâteau avec un pinceau fin, réservé à la pâtisserie.

Glaçage

Toujours avec votre pinceau à pâtisserie, glacez votre gâteau avec du sucre glace humecté de lait. Le glaçage sera nettement plus épais que si vous utilisez de l'eau.

Test de cuisson

Piquez une aiguille à tricoter au centre du gâteau : s'il est cuit, elle ressortira sèche.

GAUFRES

Elles seront plus légères donc plus faciles à digérer, si vous ajoutez à la pâte juste avant de les cuire un demi-verre d'eau minérale.

GAZ (v. brûleurs. four)

Tuyau

Changez-le régulièrement, il y a une date inscrite sur chacun d'eux, respectez-la.
Faites très *attention* qu'il ne touche jamais le fond extérieur de la cuisinière, parfois mal isolé. Immanquablement il fondra, et provoquera une catastrophe.
Il existe maintenant des tuyaux renforcés de fils métalliques, il est plus prudent de les utiliser. Ils ne sont pas plus faciles à brancher que les tuyaux souples. Savonnez, ou appliquez un peu de vaseline à l'intérieur de l'orifice du tuyau, cela vous aidera. Puis maintenez-le avec un collier spécial. C'est plus prudent.

Fuite

Si une odeur de gaz se propage dans la maison, ne vous contentez pas de chercher son origine. Éteignez le gaz et changez carrément le tuyau, vérifiez le verrouillage de la bouteille, ou le bouton d'arrivée du gaz.
À la moindre odeur de gaz, ouvrez immédiatement la fenêtre.

GAZON (v. compost. jardin. tondeuse)

Conservez la tonte pour améliorer le compost, si toutefois vous n'avez

pas utilisé d'engrais ou de désherbants violents et si les mauvaises herbes n'ont pas eu le temps de fleurir, tels les pissenlits ou les orties. Immanquablement, les graines repousseraient.
Lorsque vous décidez de retourner votre pelouse pour l'ensemencer à nouveau, prenez la précaution de la recouvrir d'un filet, sinon les oiseaux ne se gêneront pas pour gratter la terre et récupérer les graines. Ils provoqueraient quelques dégâts et la pelouse ne serait plus uniforme.

Prudence

Combien de doigts sont restés sous la lame de la tondeuse ! Imaginons le pire : si par mégarde vous n'avez pas arrêté le moteur avant d'enlever un bourrage, et que vous vous coupiez une phalange, conservez la partie coupée dans un sac de glaçons, et le doigt enveloppé d'un autre sac également rempli de glaçons. Faites-vous conduire à l'hôpital immédiatement pour qu'une greffe soit pratiquée.
Ne tondez pas la pelouse sans chaussures fermées, attention aux projections de cailloux. Éloignez les enfants.

GEL (v. arbres. automobile. jardin)

Pour protéger les plantations des fortes gelées, entourez-les de plusieurs feuilles de journaux, de paille, ou de morceaux de polystyrène. Le tout recouvert ou maintenu par des sachets plastiques percés pour laisser passer l'air. Ne découvrez les plantations que progressivement, dès le printemps.

Canalisations

Protégez celles des W-C en ajoutant à l'eau de la cuvette et de la chasse d'eau une énorme poignée de gros sel.

GÉLATINE (v. cheveux)

Utilisation

Ramollissez les feuilles de gélatine dans l'eau froide, cassées en morceaux ou entières, comme vous préférez. Après les avoir égouttées, incorporez-les à la préparation chaude, en remuant sans interruption pour bien les dissoudre.

Santé

Consommez-la sous forme de petits comprimés vendus en pharmacie. Elle durcit les ongles et active la pousse des cheveux.

GENÉVRIER ou GENIÈVRE

C'est un beau buisson rempli d'épines et dont les baies noires doivent être cueillies après les premières gelées. Elles permettent de digérer

facilement les plats lourds, la choucroute, et parfument les marinades.

Liqueur

Faites fondre dans un 1/2 verre d'eau 1 kilo de sucre très fin, en tournant doucement sur feu doux. Lorsque le sucre est totalement fondu, ajoutez 1 litre d'eau de vie et 400 g de baies. Laissez refroidir. Versez dans un flacon hermétique, entreposé dans un endroit sombre. Après 3 semaines, passez dans un filtre très fin (à café par exemple). Mettez cette liqueur dans une jolie bouteille fermée par un bouchon de liège. Vous pouvez la goûter après 2 mois, mais passé une année, elle n'en sera que meilleure.

Au jardin

Cet arbuste rustique s'adapte facilement à tous les sols, il supporte la sécheresse et demande peu d'entretien. Son feuillage peut être de différentes couleurs, vert, bleu argent ou jaune d'or.

Santé

Les baies en infusion sont diurétiques, 5 à 8 baies pour un 1/2 litre d'eau, sucrée ou non. Cette tisane calme les inflammations de la vessie, les rhumatismes, l'aérophagie, elle est également conseillée pour éliminer les calculs rénaux.

GÉRANIUMS

Fleurs aux vertus multiples (v. insectes. thym)

L'odeur de leurs feuilles repousse les mouches et les moustiques. Nos grands-mères le savaient. Elles en disposaient sur les rebords des fenêtres. D'un entretien facile, puisqu'il suffit de les arroser lorsque la terre est sèche.

Contre les mites (v. insectes)

Disposez les feuilles de géraniums entre vos lainages, si toutefois l'odeur ne vous incommode pas. Ou accrochez des bouquets à la barre des penderies, même secs, les mites détestent.

Plantation

Ils n'aiment pas les grands espaces. Plantez-les serrés dans des jardinières. Un géranium seul au milieu d'un pot se sentira trop isolé.

Un peu d'engrais aux algues pendant leur croissance leur fera le plus grand bien.

Coupez régulièrement les fleurs fanées, elles feront place aux nouveaux boutons.

Ils craignent le froid, encore plus les gelées, rentrez-les à l'intérieur pendant l'hiver.

GIBIER À PLUMES (v. marinade. volailles)

Pour le conserver

Videz l'animal, mais ne le plumez pas. Garnissez l'intérieur d'une branche de thym, d'une feuille de laurier, de quelques grains de poivre noir, et d'un petit morceau de charbon de bois.

Trop faisandé

Vous n'avez pu le cuire au bon moment, et votre gibier est trop faisandé. Lavez simplement l'animal de tous côtés avec du jus de citron pur.

Temps de conservation

Une semaine maximum après qu'il ait été tué. Enveloppé d'un torchon propre dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si vous l'achetez, demandez conseil à votre boucher.

Pour le plumer plus facilement

Plongez la volaille dans l'eau bouillante, après l'avoir plumée au maximum. Le reste s'enlèvera facilement.

Temps de cuisson au four pour une taille moyenne

Caille: 20 minutes. (Micro-ondes: 10 minutes).
Faisan: 45 minutes.
Poule faisane: 25 à 30 minutes.
Grive: 20 minutes. (Micro-ondes: 8 à 10 minutes).
Perdreau: 25 à 30 minutes. (Micro-ondes : 15 à 20 minutes).

Marinade

Pour aromatiser un morceau de porc, de bœuf ou de gibier, préparez la marinade suivante :
3 verres de vinaigre, 1 verre de vin rouge, 1 verre d'eau, 1/2 verre d'huile, 2 carottes coupées en rondelles, 2 oignons coupés en rondelles, thym, laurier, 1 cuillerée à soupe de grains de poivre noir, 3 clous de girofle. Salez suivant votre goût. Laissez reposer 2 jours dans un récipient fermé. Puis ajoutez-y votre morceau de viande. Retournez-la chaque jour, pendant 4 à 5 jours.

GIBIER à POILS

Le lapin ou le lièvre

Comme pour le gibier à plumes, ne le dépouillez qu'au dernier moment, sans le vider. Gardez l'animal quelques jours enveloppé dans un torchon en bas du réfrigérateur.

Le chevreuil (v. marinade)

Il se marine 5 à 8 heures maximum, suivant les goûts. Ajoutez à la marinade quelques morceaux de lard coupés fin. Puis en cours de cuisson, arrosez le morceau à rôtir avec la marinade. Pour rôtir un morceau de chevreuil, comptez une bonne demi-heure.

Temps de cuisson au four traditionnel

Chevreuil: 30/45 minutes suivant la grosseur de la pièce de viande à rôtir.

Lièvre: 1 heure 30 en cocotte.
Sanglier: 1 heure à 1 h 30 suivant le poids.

GIGOT

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes par livre.
Gigot aux 40 gousses d'ail
Préparez votre gigot, enduisez-le à la main de matière grasse légèrement salée, poivrée, ajoutez des fleurs de thym et des morceaux de feuilles de laurier, piquez-le d'ail frais ou non... (le gigot est meilleur aillé). Ajoutez quelques petits oignons, et 40 gousses d'ail non épluchées, mais lavées. Le tout disposé autour de la viande. Enfournez le temps nécessaire, suivant le poids de la viande. Vous serez surpris du goût donné par les gousses d'ail non épluchées, dont la purée est excellente.

GINGEMBRE

On trouve les rhizomes frais sur les marchés, ou dans les magasins de produits exotiques. Il faut les éplucher avant de les utiliser.
On le trouve sec, moulu ou râpé en flacons dans les grandes surfaces alimentaires.
En gélules dans les pharmacies.
Le gingembre est non seulement un produit qui permet de tout digérer, il a aussi un effet tonique sur le physique, l'intellect et la sexualité. Cependant, attention, il stimule « sérieusement » l'appétit donc, si vous avez tendance à l'embonpoint, soyez vigilant

GIROFLE (v. dents. insectes. mites)

On aime ou on n'aime pas son goût très fort. Si l'on aime, piqué dans un oignon, le clou de girofle parfume les bouillons, le pot-au-feu, les matelotes de poisson, la blanquette, les rôtis de porc, et pour ceux qui aiment vraiment, les compotes. On peut également mettre un ou deux clous dans les bocaux de cornichons.
Santé
Il soulage les douleurs provoquées par une carie dentaire. Il stimule l'appétit et facilite la digestion des plats lourds, lutte contre l'aérophagie et les fermentations.

GLACE (v. thé)

Pour éviter la formation de cristaux
Ajoutez à votre préparation quelques gouttes de citron, non traité de

préférence. Battez bien, installez au congélateur.
Présentation originale
Dans une noix de coco coupée dans le sens de la hauteur.
Dans une flûte à champagne.
Dans une coupe garnie d'une feuille de salade, ou d'une feuille de vigne.
Dans une coque d'avocat
Dans un demi-ananas évidé.

GLAÇONS

Pour qu'ils fondent moins vite
Déposez-les dans un joli récipient, bol en céramique par exemple, et recouvrez-les d'eau gazeuse.
Pour ne pas être pris au dépourvu
Lors d'une fête ou d'une réception, préparez des glaçons que vous entreposerez dans des sachets dans le bac à glace du réfrigérateur, ou dans le congélateur.
Pour extraire une écharde (v. ce mot)
Posez sur l'endroit douloureux un glaçon qui tiendra lieu d'anesthésiant. Vous retirerez alors facilement l'écharde. Désinfectez aussitôt.
Pour épiler les sourcils (v. épilation)
Avant de vous épiler les sourcils ou quelques poils disgracieux sur la lèvre supérieure, passez un glaçon qui insensibilisera et évitera les petits picotements désagréables.

GLAÏEULS

Les tiges doivent être coupées en biais.
Pour conserver un bouquet de glaïeuls, préférez les branches dont les boutons du bas commencent seulement à s'ouvrir. Coupez les deux du haut, ainsi, toute la hampe fleurira. Ajoutez à l'eau, pour éviter qu'elle ne croupisse, un petit morceau de charbon de bois ou quelques gouttes d'eau de Javel.
Au jardin
Ils aiment la compagnie des légumes, n'hésitez pas à les planter à plusieurs endroits du potager.

GLU DE HOUX (v. insectes/puces)

Pour obtenir cette glu, laissez fermenter une semaine de l'écorce de houx dans de l'eau.

GOMMES

Elles se salissent très vite ; les cruciverbistes et les enfants le savent particulièrement. Lavez-les tout simplement dans de l'eau savonneuse, ou frottez-les sur un chiffon rugueux.

GOUDRON (v. taches)

GOUJONS (v. pêche/poisson)

Excellents frits, videz-les, farinez-les et plongez-les dans la friture très chaude. Après qu'ils soient dorés, sortez-les avec l'écumoire. Égouttez un peu et posez-les dans un plat chaud tapissé d'un papier absorbant, ou d'un torchon blanc impeccable. Salez, poivrez, servez rapidement.

GOÛTER D'ENFANTS (v. enfants. jeux)

Les enfants aiment inviter, pour fêter leur anniversaire, les petits copains et les petites copines de l'école. Viennent s'y ajouter les cousins et les cousines.
C'est la maman invitante qui prévient les parents des enfants choisis. Elle peut faire faire les invitations par son enfant qui les remettra aux élus. Sur cette carte doivent être précisés l'adresse, le numéro de téléphone, l'heure d'arrivée et celle où les parents viendront chercher leur enfant. Les jeunes invités fabriqueront ou offriront un petit cadeau, suivant leurs possibilités.
Pour préparer la fête... la maman doit se faire aider de l'enfant qui, pour le principe, doit participer.
Soit cette fête est organisée dans une petite salle à l'extérieur : les « Mac'do », « Quick...», par exemple, louent sans problème un espace correspondant au nombre d'enfants. Dans ce cas, tout est organisé.
Soit cette petite réception se passe dans un jardin, sur la terrasse, ou à la maison.
Tout doit être prêt avant l'arrivée des petits invités pour « souffler » un peu.
Prévoir des assiettes et des verres en carton, une « tonne » de serviettes en papier et quelques rouleaux de papier absorbant, pour réparer les catastrophes. Des couverts en plastique, et des pailles.
Suivant l'âge, la musique ne sera pas la même ; entre les comptines et les chanteurs... c'est l'enfant qui invite qui devra choisir.
Le buffet : des gâteaux, des tartes, mais aussi des rondelles de saucisson, des petits fromages enveloppés, des chips, des ronds de pain, des crêpes arc-en-ciel*, des bonbons, des mini esquimaux et barres glacées. Des sucettes, des guimauves, disposées dans des petites

corbeilles.
Surtout pas de cacahuètes ! On connaît les catastrophes qu'elles peuvent provoquer chez les petits (étouffements).
Sur des plateaux, des fruits secs, dattes, abricots, figues...
Dans des corbeilles, des fruits de saison faciles à manger et des bananes.
Des bouteilles d'eau minérale, mais aussi les boissons qu'ils aiment par-dessus tout, Coca-Cola, Orangina, jus de fruits à la fraise, à la menthe... Vous pouvez leur préparer une sorte de sangria : dans un saladier, coupez des oranges, des rondelles de bananes, des morceaux de pêches, des fraises, des quartiers de pommes, des rondelles de kiwi, suivant la saison, une bonne quantité de sucre fin ; recouvrez le tout d'eau et d'un jus de citron (non traité). Laissez macérer 4 à 5 heures.
Gâteau : lorsque vous voyez que les enfants commencent à s'ennuyer un peu, arrivez avec le gâteau (au chocolat) garni du nombre de bougies nécessaires ; si vous utilisez des bougies qui se rallument seules, ils seront écroulés de rire, et l'ambiance repartira très vite. Et s'ils sont épuisés par le rire, la danse et les jeux, faites-les choisir à main levée le titre d'une cassette vidéo et installez les enfants devant la télévision.
***Crêpes arc-en-ciel**
Préparez la pâte (v. crêpes). Posez des bols contenant du sirop de menthe, de fraise, ou d'orange. Au moment de la cuisson de la deuxième face, disposez un filet de chacun des sirops avant de refermer la crêpe.

GOUTTIÈRES

Elles ne seront pas constamment bouchées par les feuilles, les branchages, les plumes d'oiseaux, si vous les protégez par un grillage sur toute leur longueur. Il vous suffira de temps en temps de grimper à l'échelle et de balayer le grillage avec un balai en paille de riz.

GRAINES (v. jardin)

GRAISSE (v. moquette. sol. taches)

Sur un vêtement de travail ou un jean : avant de le laver en machine, enduisez la tache de savon de Marseille, ou d'une bonne couche de savon noir. Laissez agir une demi-heure, retirez le savon avec un morceau de papier absorbant, puis lavez.
Sur un vêtement : posez sur l'endroit taché de la terre de Sommières en débordant un peu. Laissez agir plusieurs heures. Frottez, si le résultat

n'est pas parfait, recommencez jusqu'à totale disparition.
Sur une cravate ou un foulard en soie : saupoudrez la tache de talc, massez légèrement, laissez agir 1 heure ou 2. Secouez ou brossez légèrement. Ensuite, posez un papier absorbant sur l'endroit taché et repassez chaleur douce, sans vapeur. La tache doit totalement disparaître. Sinon, il n'y a plus que le teinturier qui peut réparer ces dégâts.
Sur un meuble de cuisine en Formica : essuyez très vite avec un chiffon, et passez rapidement sur la tache un tampon de coton imbibé d'alcool à 90°.
Sur le carrelage : à l'aide d'une lame fine, soulevez la graisse, pour la retirer au maximum. Ensuite, saupoudrez de terre de Sommières. Laissez agir une nuit, lavez à l'eau savonneuse chaude.
Sur le parquet : saupoudrez de terre de Sommières ou de talc, posez un papier absorbant sur le tout, passez le fer à repasser chaleur douce, sans vapeur. Renouvelez cette opération, jusqu'à totale disparition.
Sur un tapis : massez la tache avec de la terre de Sommières. Ou absorbez-la avec un papier absorbant posé entre la tache et le fer à repasser (chaleur douce sans vapeur). Dès que le papier absorbant a récupéré la tache, changez-le, au risque de la reproduire sur le tapis.
Projection de graisse sur du papier peint : talquez tout de suite, sans trop frotter, le talc absorbera la tache. Si la tache est ancienne, tentez de la faire disparaître avec un papier absorbant et le fer à repasser.
Pour graisser uniformément un récipient
Utilisez un morceau de papier absorbant imbibé d'huile de table.
Pour éviter les projections
La matière grasse ne sautera pas hors de la poêle si vous y ajoutez une pincée de sel fin.

GRAVURES ANCIENNES PIQUÉES ET JAUNIES (v. affiche)

Avant toute opération, si les gravures sont de grande valeur, faites un essai sur un document qui peut être sacrifié.
Si vous hésitez, il est préférable de confier ce travail à un spécialiste.
Pour les restaurer vous-même, préparez un bain composé de 50 g d'eau oxygénée, 100 g d'eau pure, et 4 gouttes d'ammoniaque. Faites tremper une 1/2 heure la gravure piquée et jaunie dans ce bain. Rincez-la avec beaucoup de précautions pour éviter qu'elle ne se déchire. Posez-la à l'ombre sur du papier absorbant très épais, ou sur des feuilles de buvard blanc. Quand elle ne sera plus que légèrement humide, recouvrez-la de papier absorbant ou de feuilles de buvard blanc. Pour l'empêcher de gondoler, posez le tout sous des poids (livres épais, dictionnaires, planche ou tout autre chose).

GRENIER ou SOUPENTE

Attention, le vasistas et le vélux, au moment des fortes chaleurs, font office de loupe. Ne rangez dessous ni vos journaux ni les jouets en plastique, ni des vêtements, au risque de provoquer un incendie. Si vous y installez des plantes vertes, sachez qu'elles vont griller dès les premiers rayons du soleil.

Transformé en habitation

Si vous souhaitez transformer votre grenier en pièces habitables, avant toute chose, traitez les boiseries, le sol et les poutres. Puis posez les faux plafonds de façon à laisser les poutres apparentes. C'est franchement plus joli que les plafonds lisses, surtout dans un vieux grenier ou en principe les poutres sont superbes. De la moquette sur le sol atténuera considérablement les bruits.

GRILLADE AU FOUR (v. barbecue. four)

Elle n'enfumera pas votre cuisine si vous déposez sur le lèche-frites un petit récipient rempli d'eau, et placez la viande sur la grille très chaude.

GRILLE-PAIN

Pour retirer toutes les miettes qui immanquablement se collent au fond, utilisez un pinceau.

GRILLONS

Ils ne sont absolument pas nuisibles, évitons de les détruire. Si l'un d'eux a élu domicile dans la maison, déposez simplement quelques boules de naphtaline à l'endroit où vous l'entendez. Ce qui ne l'empêchera pas de choisir une autre place.

GRINCEMENT (v. canapé. chaises. fauteuil. literie. sommier)

GRONDIN (v. pêche)

Rouges, ils sont méconnus et cependant délicieux préparés comme les daurades au four. Faites une entaille le long de l'arête dorsale, où vous coulerez un peu d'huile (d'olive de préférence), ou de matière grasse. Bourrez le ventre d'herbes aromatiques, couvrez le poisson de rondelles d'oignons et de tomates, salez, poivrez, ajoutez un peu de vin blanc si vous le souhaitez. Enfournez de 20 à 30 minutes, suivant le poids du poisson.

GROSEILLES

Les groseilles rouges ou blanches sont riches en vitamines C et en potassium.
À part les traditionnelles gelées, nous pouvons préparer les groseilles de plusieurs façons.
Jus naturel *(v. cassis. fraises. framboises)*
Pour les égrener
Lavez les grappes à grande eau pour les débarrasser des petits parasites. Tenez le haut de la grappe, puis égrenez avec les dents d'une fourchette au-dessus d'une passoire.
Pour les conserver
Faites sécher les baies sur un plateau d'osier, dans un endroit frais. Un fois réhydratées, elles seront à nouveau consommables et agrémenteront les desserts de l'hiver.
Au congélateur
Entreposez les baies parfaitement propres et sèches dans des sachets où vous puiserez la quantité voulue.
Coulis
Faites décongeler la quantité de baies nécessaires à la préparation. Mixez avec du sucre, passez au chinois ou à la passoire fine, vous obtenez un délicieux coulis pour les gâteaux, bavaroises, ou tout simplement les yaourts et les fromages blancs.
Confitures rapides *(v. four à micro-ondes)*
Il faut savoir que pour une parfaite réussite et une conservation sans problème, les fruits doivent être très mûrs.
Dessert
Dans une coupelle, battez un yaourt avec 2 cuillères de fromage blanc, 1 cuillère de crème fraîche. Posez sur cette préparation des groseilles congelées, saupoudrez de sucre. Lorsque les baies sont décongelées et le sucre totalement fondu, le dessert est prêt.
Au jardin
Les groseilliers sont les meilleurs amis des oiseaux, qui picorent les baies sans scrupules. Tentez de les éloigner en disposant des bandes de papier d'aluminium sur les branches ou des rubans de plastique de couleurs vives.
Pour éviter la grippe
Jetez une poignée de baies de groseilles séchées dans une grande casserole d'eau bouillante. Laissez infuser 20 minutes et buvez plusieurs tasses dans la journée. Ce remède anti-grippe est couramment employé dans le Nord.
Contre les brûlures *(v. ce mot)*
La gelée de groseilles appliquée sur les brûlures soulage

immédiatement, et évite la formation de cloques.

Beauté

Le jus de groseilles naturel ou la pulpe, utilisés en guise de masque sur le visage, hydratent et tonifient la peau.

GROUPE SANGUIN

Ayez toujours sur vous, dans votre sac ou dans votre portefeuille, un certificat de votre groupe sanguin. Cela peut vous sauver la vie.

GRUYÈRE (v. fromages)

Pour éviter qu'il ne sèche

Enveloppez-le dans un linge propre légèrement humide. Vous pouvez également humidifier le linge avec du lait cru, ou du vin blanc. Ou tout simplement le ranger au réfrigérateur dans une boîte avec 2 morceaux de sucre.

Congelé

Râpez les morceaux de gruyère qui ont plus ou moins séché, rangez dans un récipient souple au congélateur. Il vous suffira, suivant votre préparation, de gratter le dessus avec les dents d'une fourchette.

GUÊPES -PIÈGE À- (v. automobile. insectes. voiture)

Réalisez le dispositif suivant à l'aide d'une bouteille en matière plastique et d'une paire de ciseaux (voir croquis page suivante).

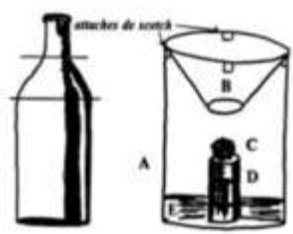
A - Culot de la bouteille.

B - Haut de la bouteille dont le goulot aura été raccourci posé sur le fond A, après avoir été retourné. D, dé de bois collé au fond de la bouteille, galet ou pièce de métal plus lourds que l'eau.

C - Appât confiture ou miel dans godet.

E - Eau très sucrée.

Les guêpes « atterrissent » directement sur C, mais ne s'envolent pas verticalement. Elles ont donc peu de chances de sortir de cette auberge, car elles se heurtent aux parois et finissent par tomber dans l'eau.



En voiture
Elles détestent l'odeur d'eau de Javel ; déposez des tampons de coton imbibés de quelques gouttes sur le tableau de bord, la plage arrière...
Lavez avec cette eau non diluée les vitres et le pare-brise de l'automobile, elles hésiteront à vous rendre visite pendant votre voyage.
Piqûre *(v. ammoniaque. sarriette)*
Vérifiez que la guêpe n'a pas laissé son dard à l'endroit où elle vous a piqué. Si oui, retirez-le avec une pince à épiler. Puis, si vous avez sous la main de l'ammoniaque, frottez l'endroit douloureux de quelques gouttes. En principe, la douleur s'arrête immédiatement.
Si vous êtes piqué dans la nature, un vieux truc : urinez sur le sol, et frottez la piqûre avec la terre imbibée d'urine.
Surtout, si le mal ne passe pas ou si vous avez été piqué dans la bouche ou sur les paupières, consultez rapidement un médecin.

GUIMAUVE ET ROSE TRÉMIÈRE

Elles ont pratiquement les mêmes vertus, puisque cousines germaines. Elles se sèment, et se repiquent sans problème.
Santé
L'infusion (10 minutes) de fleurs ou de feuilles à raison de 20 g pour 1 litre d'eau, sucrée avec du miel, calme la toux.
Les tiges ou les racines en décoction sont efficaces pour les aphtes, en gargarismes pour les angines.

H

Haddock *(v. poissons)*

Haleine

Hamsters

Hannetons *(v. jardin)*

Harengs *(v. anchois. jardin/arbres)*

Haricots

Haricots secs *(v. ail. charançons. poivre)*

Haricots verts

Haut-parleur *(de HI-FI)*

Herbes aromatiques *(v. aromates. ciboulette, cerfeuil. coriandre. cumin. estragon. laurier. sauge. serpolet thym)*

Herbes *(v. désherber. eau de Javel. jardin. orties. pommes de terre. ronces. sel)*

Herbier *(v. jeux)*

Hérisson

Homard ou langouste

Hoquet

Hortensias

Hotte aspirante

Houx *(v. glu. puces)*

Huile *(v. estragon. friture. pinceaux. thym)*

Huiles essentielles

Humidité *(v. livres. meubles. odeurs. papiers peints. reliures. riz. tapis)*

Huîtres *(v. bouilloire. calcaire)*

I

Images

Imperméabilisation

Insectes *(v. ail. capucine. eau nicotinée. jardin. journaux. laurier)*

Invention

Ivoire et écaille *(v. bibelots. écaille)*

J

Jacinthe *(v. bulbes)*

Jade *(v. bibelots)*

Jambon

Jardin et arbres *(v. chaque nom de légume. insectes. rubrique/arbres. rubrique/légumes)*

Jasmin

Jeux d'enfants *(v. cadeaux. enfant goûter. Noël)*

Jouets *(v. coffre)*

Journaux *(v. chaussures. jardin. humidité. mites. tapis. tomates. vitres)*

Jupe *(v. couture)*

Jus de fruits *(v. boisson d'été. boisson d'hiver)*

K

Kéfir

Ketchup

Kiwi ou Actinidia *(v. jardin/arbres.)*

HADDOCK (v. poissons)

HALEINE

Les personnes qui ont des problèmes digestifs ont en principe une haleine désagréable. Pour pallier ce problème, mâchez plusieurs fois dans la journée une feuille de menthe fraîche, ou quelques grains de café. Brossez matin et soir la langue avec une brosse à dents souple pour la dégager de toutes ses impuretés. C'est également efficace les lendemains de fête.

Bain de bouche naturel

Laissez macérer 10 jours dans un demi-litre d'alcool à 90° : 10 feuilles de sauge, 1 cuillère à café de fleurs de thym, 5 graines d'anis étoilé. Filtrez, ajoutez la même quantité d'eau minérale, mettez dans un flacon, utilisez ce bain de bouche après chaque repas.

HAMSTER

Si vos enfants reçoivent en cadeau un couple d'hamsters, sachez qu'ils se reproduisent rapidement. Les portées, très importantes, peuvent aller de 10 à 15 petits, et se renouveler 2 à 3 fois par an...

Préférez un seul animal en captivité. Du moment que sa nourriture est assurée, il est adorable, inoffensif pour les enfants et ne pose aucun problème. Il est joueur et cache sa nourriture. En plus des graines spéciales vendues dans le commerce, donnez-lui des feuilles de salade lavées encore humides, des carottes propres, des morceaux de pain dur et des fruits. N'oubliez surtout pas le morceau de bois dur sur lequel il se limera les dents, elles poussent très vite.

HANNETONS (v. jardin)

Ils vivent sous la terre 5 années, sous la forme de gros vers blancs. Lorsque vous bêchez et que vous rencontrez ces vers destructeurs pour vos plantations, la meilleure façon de s'en débarrasser est encore de les écraser.
Lorsque vous voyez des colonies de hannetons voleter, disposez rapidement sur la terre que vous venez de retourner des boules de naphtaline, cette odeur fait fuir les femelles pondeuses.

HARENGS (v. anchois. jardin/arbres)

Pour les dessaler
Laissez-les tremper 2 heures environ dans un bain de lait entier.
Préparation
Dans une terrine en grès, installez les harengs saurs, une couche de rondelles de carottes et d'oignons, du thym, des feuilles de laurier, des grains de poivre. Recommencez une nouvelle fois, recouvrez le tout d'huile de pépins de raisin, qui reste fluide à toute température. Vous les consommerez avec des petites pommes de terre nouvelles encore tièdes.

HARICOTS

Haricots verts
Prévoyez 200 à 300 g par personne.
Haricots à écosser
Pour un kilo de haricots à écosser, vous obtiendrez 350 g de haricots en grains.
Temps de cuisson pour 500 g
Haricots blancs sec à l'eau : 2 heures
Haricots blancs frais à l'eau : 1 heure
Haricots verts à l'eau bouillante : 20 minutes. Au four à micro-ondes : 10/12 minutes.

HARICOTS SECS (v. ail. charançons. poivre)

Écossez et triez les haricots, ne conservez dans des bocaux que les sujets sains. Pour éloigner les charançons, ajoutez quelques gousses d'ail, ou des grains de poivre noir.
Plus moelleux
Ajoutez à l'eau de cuisson des haricots secs une carotte épluchée coupée en lamelles.
Recette de nos grands-mères
Pas si facile à digérer, mais succulente :
Faites tremper 2 heures dans l'eau froide 300 g de haricots blancs

secs. Lavez-les et faites-les cuire à l'eau salée et poivrée pendant 2 heures 30 environ. Vérifiez la cuisson, et s'ils sont bien cuits, égouttez-les.
Faites fondre à la poêle 2 beaux oignons et 300 g de lard fumé. Lorsque le tout est bien doré, ajoutez un verre d'eau ou un verre de vin blanc sec, les haricots blancs, une branche de thym, une feuille de laurier. Laissez mijoter 20 à 30 minutes. Pour éviter le « plouf » sur l'estomac, ajoutez un soupçon de bicarbonate de soude.
Pour défeutrer un lainage *(v. lainages)*
Santé
Évitez « le poids » sur l'estomac en ajoutant quelques feuilles de sarriette à la cuisson des haricots blancs, ou un blanc de poireau.

HARICOTS VERTS

Les meilleurs sont bien entendu ceux de nos jardins.
Sachez les acheter. Ils doivent être fermes et sans taches.
Ils resteront bien verts
À l'eau de cuisson, ajoutez un soupçon de bicarbonate de soude et ne couvrez pas la casserole.
Pour les congeler
Épluchez-les, blanchissez-les 5 minutes à l'eau bouillante non salée. Essuyez-les bien. Mettez-les au congélateur totalement refroidis, rangés par grosseur dans différents sachets.
Aucun fil
Avant de les éplucher, vous les pocherez 5 minutes.
Jardin
Ils poussent rapidement s'ils sont plantés dans un sol chaud, bien aéré. Pour éviter de tasser la terre, dispensez-vous de marcher près des rangs de haricots lorsque le sol est très humide. Évitez absolument de planter les haricots à l'endroit où vous avez planté l'année précédente des épinards, des betteraves, ou des oignons. Ils végéteraient et la récolte serait pauvre.
Pour les protéger des insectes et des limaces *(v. jardin)*
Vous pouvez étendre entre les rangs des toiles en plastique et des sacs en tissu, les limaces viendront pendant la nuit s'y coller. Un petit traitement à la bouillie bordelaise est préventif. Si les haricots ont été attaqués par divers parasites, ne les mettez pas sur le compost, brûlez-les.
Santé
Ils ne provoquent aucune difficulté de digestion, sauf si vous y avez ajouté beaucoup d'ail. Il contiennent une bonne quantité de vitamines C et E, du fer et du potassium, si toutefois ils sont frais.

HAUT-PARLEUR (DE HI-FI)

Si vous utilisez deux haut-parleurs, la distance qui sépare les deux enceintes doit être comprise entre 1,5 et 3 mètres. Les deux enceintes doivent se trouver à la même hauteur. La zone de réception se situe à une distance comprise entre 2 et 6 mètres. L'auditeur doit avoir l'impression que le son vient d'un point situé à mi-distance des deux haut-parleurs.
Nota : veillez à ce que l'environnement immédiat de chaque haut-parleur soit analogue ; par exemple, si l'un d'eux est appuyé contre un meuble vide, son volume sonore sera plus élevé.

HERBES AROMATIQUES (v. aromates. ciboulette, cerfeuil. coriandre. cumin. estragon. laurier. sauge. serpolet. thym)

HERBES (v. désherber. eau de Javel. ortie. pomme de terre. ronce. sel)

HERBIER (v. jeux)

HÉRISSON

Combien de personnes les détruisent, alors qu'ils sont utiles dans les jardins. Ils mangent les limaces, les serpents, les doryphores et divers insectes destructeurs. Ils sont fidèles, et si vous le souhaitez, « affectueux ». Il vous suffit de les attirer avec une pomme ou une tranche de pain posée dans une assiette de lait, sous la trajectoire d'une lumière. Épiez, dès la tombée de la nuit. Après quelques jours, ils viendront même dans la journée chercher leur ration de fruits frais ou de lait, ils s'habitueront très vite à votre présence.

HOMARD ou LANGOUSTE

Savoir-vivre : ils doivent être présentés coupés dans la longueur. Prévoir de grandes serviettes, des pinces et de longues fourchettes fines pour extirper la chair dans ses moindres recoins. Des rince-doigts sont obligatoires.
Gage de fraîcheur à l'achat
Ils doivent être agressifs, la queue doit se replier. Lorsque vous les retournez, s'ils sont inertes, choisissez d'autres spécimens.
Cuisson
Attention, ni trop, ni trop peu, la chair ne doit surtout pas être cotonneuse. Demandez le temps de cuisson au moment de l'achat. Il correspond au poids de la « bête », environ 10 minutes par livre.

Les poissonniers ligotent les pinces. Heureusement ! Vous devez ficeler la queue avant de plonger l'animal dans l'eau bouillante.
Pour le couper cuit, étalez-le à plat ventre sur une planche à découper, utilisez un couteau à dents fines, coupez du centre des deux yeux jusqu'au milieu de la queue ; maintenez-le de façon à ne pas briser la carapace.

Le couper vivant pour le faire griller

Attention aux brusques coups de queue, qui peuvent être violents.
Maintenez l'animal fermement à plat sur une planche à découper. Incisez entre les deux yeux, puis coupez jusqu'au centre de la queue. Certaines personnes préfèrent procéder de la queue à la tête. Retournez rapidement les deux morceaux. Retirez l'intestin (petit filin noir), qui parcourt la queue. Il ne vous reste qu'à le préparer pour le griller soit au four, soit au barbecue. Arrosez de beurre fondu, saupoudrez d'une pincée de sel et de poivre.

HOQUET

Parmi toutes ces solutions, vous en trouverez sûrement une qui se révélera efficace pour stopper le hoquet :
Mordre la première phalange de l'auriculaire.
Boire un verre d'eau sans respirer.
Compter jusqu'à 20 sans respirer.
Croquer un sucre imbibé de vinaigre.
Pincer fortement le lobe d'une oreille.
Tremper les mains et les pieds dans l'eau très froide.
Allonger devant soi les deux bras, serrer très fort les poings, ouvrir les bras le plus loin possible vers l'arrière pour décomprimer le diaphragme. Respirer par le ventre, maintenir quelques secondes, souffler en baissant le torse, les bras ballants.
Si le hoquet persiste, ce qui est éprouvant, consulter un médecin.

HORTENSIAS

Hortensias bleus

Lorsqu'ils commencent à pâlir ou à prendre une couleur grisâtre, creusez un peu la terre et enfouissez une grosse poignée de clous ou des morceaux d'ardoise pilée près des racines. L'année suivante, ils auront retrouvé leur belle couleur.

Les fleurs

Alors qu'elles commencent à faner sur pied, profitez-en encore un peu. Coupez les tiges à 20 centimètres de la fleur et déposez-les dans un vase rempli d'eau fraîche. Elles retrouveront toute leur vigueur pendant au moins une semaine.

Pour les conserver plus longtemps
Avant de les mettre dans l'eau, grattez l'écorce verte des tiges, ajoutez à l'eau quelques gouttes de Javel ou un morceau de charbon de bois. Les tiges ne pourriront pas, et les fleurs resteront fraîches.
Secs
Lorsque les bouquets de fleurs sont totalement épanouis, coupez les tiges et faites-les sécher la tête en bas dans un endroit sec. Ils agrémenteront vos bouquets séchés.

HOTTE ASPIRANTE

Pour être parfaitement sûre, elle doit avoir une ouverture sur l'extérieur. Si ce n'est pas possible, entretenez-la soigneusement. Changez le filtre et les charbons au moins deux fois par an. Une fois par mois, faites tremper ce filtre dans de l'eau très savonneuse. Lavez-le en boule entre les mains, rincez plusieurs fois à l'eau chaude. Laissez-le bien sécher avant de l'installer à nouveau.
Prudence
Si l'huile de friteuse prend feu, éteignez immédiatement la hotte, également lorsque vous flambez un mets.

HOUX (v. glu. puces)

Pour obtenir cette glu, laissez fermenter une semaine de l'écorce de houx dans de l'eau.

HUILE (v. estragon. friture. pinceau. thym)

Pinceau *(v. gâteau)*
Ayez toujours à portée de main un pinceau à poils très souples ; il vous servira à badigeonner d'huile d'olive, par exemple, un poulet dodu ou un beau poisson avant de le mettre au four. Lavez ce pinceau à l'eau savonneuse pour qu'il ne prenne pas un mauvais goût, et faites-le sécher la tête en bas.
Rance
Ne jetez pas l'huile rance, elle vous sera utile pour dérouiller les clefs, badigeonner les serrures, les grilles en fer forgé avant l'hiver, ou assouplir les pinceaux.

HUILES ESSENTIELLES

Elles ont des propriétés connues depuis nombre d'années ; elles ont des pouvoirs importants en applications externes, ou dans le bain :
Antitoxiques : ail, oignon, citron, genévrier, anis, pour les douleurs ou

débâcles intestinales, crispations du foie et des intestins; 3 à 4 gouttes étalées directement sur les endroits douloureux.
Antiseptiques : citron, thym, lavande, pin, eucalyptus, girofle, pour les bronchites, les rhumes, les intestins.
Antispasmodiques : marjolaine, verveine, anis, pour les bronchites chroniques; quelques gouttes sur un coton placé sous l'oreiller, ou dans une coupelle près du lit; 3 gouttes passées sur les endroits douloureux.
Fatigue intellectuelle : ail, soja, carotte, abricot, sauge, thym, géranium ; déposez 2 gouttes d'huile essentielle sur un sucre, que vous croquerez 2 à 3 fois par jour.
Peau et muscles : une fois par semaine, prendre un bain auquel vous aurez ajouté 10 gouttes d'huile essentielle de romarin.
Sinusite : déposez quelques gouttes d'eucalyptus, de thym ou de citron sur un petit tampon de coton ; respirez rapidement, pour dégager les sinus.
Fatigue musculaire : pin, sarriette, géranium, lavande, basilic. Pour dynamiser, quelques gouttes sur les endroits fatigués, pieds, genoux, épaules, reins.
Surmenage : girofle ; déposez 3 gouttes sur un sucre, que vous croquerez 3 à 4 fois dans la journée.
Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à demander à votre pharmacien, il vous donnera des conseils intéressants sur ce sujet.

HUMIDITÉ (v. livres. meuble. odeur. papier peint. reliures. riz. tapis)

Dans un meuble
Disposez sur les étagères quelques petits récipients remplis de farine de moutarde qui absorbera l'humidité et son odeur.
Dans une chambre
Le matelas et le sommier ont, pendant l'hiver, capté un peu d'humidité et dégagent une odeur désagréable. Fabriquez des sachets longs et plats, certains remplis de farine de moutarde, d'autres de talc, que vous glisserez entre les deux. Vous pouvez également mettre le matelas dans les courants d'air, ou au soleil. Avant de quitter la maison pendant l'hiver, enveloppez de journaux les matelas et sommiers. Le papier journal absorbe l'humidité. Placez dans la chambre plusieurs assiettes contenant les unes du talc, les autres de la farine de moutarde, une de chaque, sous le lit. Faites la même chose dans les meubles.
Fabriquez des récipients anti-humidité
Remplissez de cristaux de chlorure de sodium (grandes surfaces bricolage) une jambe de bas ou de collant. Nouez chaque extrémité pour obtenir une sorte de manchon. Posez sur un récipient 3 ou 4

tasseaux, sur lesquels vous l'installerez.
Vous pouvez aussi accrocher une extrémité par une ficelle, et le suspendre au-dessus d'une cuvette.

Livres reliés

Pour protéger les livres reliés, frottez chaque reliure avec un lainage à peine imbibé d'essence de térébenthine. *Attention,* travaillez sans cigarette, toutes fenêtres ouvertes.

Livres en toile

Essuyez les taches avec un linge humecté d'alcool à 60 degrés.

Sel ou sucre

Quelques grains de riz crus ajoutés au sel dans la salière ou dans le sucre en poudre absorberont l'humidité.
Pour une boîte d'un kilo, fabriquez des petits sachets de tissu fin maintenus par un fil resserré pour éviter que le riz ne se mélange avec le sucre ou le sel.
Un morceau de buvard plié en quatre déposé au fond de la boîte sera tout aussi efficace.

Taches d'humidité sur un mur extérieur en pierres

Frottez énergiquement les pierres avec une brosse en chiendent trempée dans de l'eau javellisée (1 verre pour 5 litres d'eau).

Salpêtre

Il faut tout d'abord nettoyer le mur attaqué. Brossez énergiquement et donnez des petits coups de tamponnoir, jusqu'à ce que le mur soit sain. Brossez à nouveau avec une brosse à poils très durs. Passez une première couche de peinture spéciale anti-salpêtre. Laissez sécher 24 heures. Repeignez à nouveau. Laissez sécher 12 heures. Puis appliquez une troisième couche. Attendez une semaine avant de peindre ou de tapisser le mur abîmé.

Traces d'humidité sur un meuble

Si les marques sont anciennes, elles ne disparaîtront pas facilement et le travail ne sera pas simple.
Commencez par dépoussiérer parfaitement le meuble à l'aspirateur. Décapez les couches de cire (v. meuble).
Enduisez un chiffon d'essence de térébenthine et tamponnez la surface tachée. Pour les meubles en chêne, utilisez un pinceau trempé dans de l'eau oxygénée à 10 volumes, à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'ammoniaque diluées avec très peu d'eau. Il sera certainement nécessaire de poncer les marques au papier de verre très fin. N'utilisez pas de laine d'acier, dont les brins s'incrustent dans les fibres du bois et rouillent avec le temps. Ces méthodes ne doivent pas être employées sur des meubles fragiles, ni en teck. Travaillez avec des gants de protection, toutes fenêtres ouvertes, et sans cigarette. Éloignez les enfants.

Taches d'humidité sur le linge de maison

Ajoutez à l'eau de lavage quelques gouttes d'ammoniaque, ce procédé peut faire disparaître ces taches, si toutefois elles ne sont pas trop anciennes.

HUÎTRES (v. bouilloire. calcaire)

Ne les achetez qu'après avoir vérifié la date d'expédition indiquée sur la bourriche. C'est en principe un gage de fraîcheur.

Elles doivent être bien fermées et lourdes

Lorsque vous les ouvrez avec le couteau à huîtres, tout d'abord agissez avec prudence, les ouvertures par le talon évitent les petites écailles à l'intérieur. Certaines personnes les ouvrent parfaitement bien en glissant une lame de couteau très fine entre les deux charnières. C'est une question d'habitude et d'habileté. Vérifiez que l'huître est vivante en la piquant légèrement sur le bord, si elle se rétracte, vous pouvez la consommer sans danger. Si elle ne bouge pas, jetez-la sans regret.

Elles sont meilleures sans apport de vinaigre ou de citron. Mais ils détruisent, semble-t-il, certaines bactéries... c'est une question de choix personnel.

Il est regrettable de les consommer glacées, leur goût en est totalement dénaturé.

Pour les volailles

Elles adorent picorer les petites écailles, ce qui dit-on renforce la coquille des œufs...

I

IMAGES

Pour les reproduire

Il est relativement facile de reproduire des images, des affiches ou des textes. Travaillez seul, toutes fenêtres ouvertes, sans cigarette. Imbibez l'image ou le texte de trichloréthylène, de benzine ou d'essence dénaturée, placez la face à imprimer sur une feuille de papier et utilisez votre rouleau à pâtisserie. Faites sécher à plat.

IMPERMÉABILISATION

Prenez la précaution, dès l'achat, d'imperméabiliser avec le produit adéquat vos chaussures, vos sacs à main, vos vêtements de cuir, votre imperméable et votre parapluie. Recommencez de temps en temps, c'est leur assurer une plus longue vie.

INSECTES (v. ail. capucine. eau. nicotinée jardin. journaux. laurier)

Pour plus de détails concernant les soins après piqûres, voir chaque mot dans les rubriques correspondantes (A.B.C.D...)

Abeilles

Elles sont utiles, il est dommage de les détruire. Lorsque l'une d'elles s'aventure dans la maison, ouvrez toutes les issues, elle trouvera vite la façon de s'échapper.

Aoûtats et acariens

Faites fuir les aoûtats en pulvérisant les pelouses, le coin des enfants et le terrain de jeux d'une solution soufrée achetée dans le commerce. Renouvelez cette opération plusieurs fois, jusqu'au mois d'octobre. C'est radical.

Une à deux fois par an, pulvérisez les moquettes et les matelas avec un produit spécial, pour éviter que les acariens ne s'installent dans la maison.

Araignées

Pour éviter leur visite, badigeonnez de vinaigre blanc le tour des fenêtres et des portes ; bien sûr, il faut recommencer plusieurs fois.

Ou encore, dans 10 litres d'eau, faites dissoudre un demi-paquet d'alun de potassium (pharmacies) puis badigeonnez à l'aide d'un pinceau ou d'un pulvérisateur les encadrements des portes et des

fenêtres. En principe, les araignées n'approcheront pas de sitôt.
Il faut savoir qu'elles détestent l'odeur de cerfeuil, de feuilles de tomates et de menthe poivrée. Si vous en cultivez dans votre jardin, accrochez des bouquets dans les pièces où les araignées ont élu domicile. Installez des jardinières de géraniums sur le bord des fenêtres. Elles n'apprécient pas non plus le jus de tabac, obtenu en laissant macérer 2 grosses poignées de tabac dans 2 litres d'eau.

Blattes ou cafards *(v. blattes)*

Si vraiment l'invasion est très importante, fermez les portes et les fenêtres, brûlez du soufre, laissez agir 1 à 2 heures. Évidemment, ne restez pas à l'intérieur de la maison pendant ce temps. Il est préférable de procéder pièce par pièce.
Si quelques blattes seulement se promènent, installez des pièges : au fond d'un vase ou d'un récipient assez haut (pot à confiture, ou un grand bol), mettez un peu de sucre, de farine ou de bière (elles adorent). Entourez le récipient d'un linge mouillé pour qu'elles puissent monter jusqu'au goulot du vase, elles tombent à l'intérieur et ne pourront plus ressortir.
Si les blattes ont élu domicile dans la cuisine, remplissez l'évier d'eau et de produit à vaisselle, elles viendront s'y noyer pendant la nuit.
Pour qu'elles n'aient pas envie de s'installer dans la maison, nettoyez régulièrement les bouches d'aération, que vous pouvez protéger par des morceaux de tulle très fin. Lavez également les vide-ordures, vérifiez qu'il n'y ait pas d'espace entre le couvercle et le mur, au besoin ajoutez un joint supplémentaire. Lavez les poubelles et les plinthes.

Capricornes *(v. meubles)*

Vérifiez régulièrement les charpentes. L'entrée des petites galeries faites par les capricornes est de forme ovale. Installez-vous dans votre grenier sans aucun bruit et écoutez : si vous entendez un grignotement ininterrompu, ils sont présents. Traitez les boiseries et les poutres le plus rapidement possible avec un produit spécial, du xylophène par exemple, ou tout autre produit qui les exterminera.

Cloportes, scolopendres, termites et autres,

Les invasions ne peuvent être jugulées que par les sociétés de désinsectisation (v. meubles).

Fourmis *(v. citron)*

Installez sur leur passage des écorces de citron, même racornies. Des feuilles de cerfeuil, du marc de café, des boules de camphre ou de naphtaline : elles n'aiment pas.
Si elles ont envahi les placards de cuisine, lavez les étagères avec de l'eau javellisée (1 verre pour 1 litre d'eau).

Guêpes *(v. automobile. piège)*

Fabriquez des pièges que vous disposerez dans les arbres, sur la

terrasse, le bord des fenêtres, etc.
Coupez des bouteilles en plastique, faites deux trous et passez une ficelle pour les accrocher, retournez le goulot à l'intérieur. Remplissez à moitié d'eau, ajoutez du miel ou des morceaux de sucre. Elles viendront immanquablement s'y noyer. Changez les pièges régulièrement.
Protégez les fruits en les enveloppant de sachets spéciaux vendus dans le commerce, ou que vous confectionnerez vous-même avec des morceaux de tulle épais, par exemple.
Insectes divers dans une pièce (araignées. mouches. moustiques. etc.)
Fermez les volets et les fenêtres, puis brûlez des feuilles de laurier dans une pelle métallique. Ensuite, fermez la pièce une 1/2 heure. Vous pouvez à nouveau ouvrir les fenêtres, mais pas les volets.
***Mites** (v. géranium. naphtaline. orange)*
Pour éviter qu'elles ne grignotent vos vêtements, disposez dans les placards des oranges entièrement recouvertes de clous de girofles piqués. Traversez les oranges d'un fil de coton solide pour les accrocher dans les penderies, elles diffusent une odeur très agréable, que les mites détestent.
Enfermez les couvertures, les lainages et les manteaux dans des housses, ajoutez plusieurs boules ou plaques de bois de cèdre totalement inodores.
***Mouches et moustiques** (v. géraniums. tomates)*
Disposez des pots de basilic sur le bord des fenêtres. La tresse d'ail est également efficace si vous l'accrochez près de la fenêtre et près de la porte de la cuisine. Ils n'aiment pas non plus l'odeur d'anis vert. Des bouquets d'oeillets d'Inde, même secs, éloignent les mouches et les moustiques.
Dans la chambre, placez à plusieurs endroits des morceaux de coton imbibés d'essence de citronnelle posés dans des coupelles ou sur des morceaux de papier aluminium.
***Poissons d'argent ou « lépismes de sucre »** (v. livres)*
Ils passent par toutes les petites ouvertures et s'installent dans les placards, dans les livres, sous les objets, sous la vaisselle, et dans les endroits humides.
Ils disparaîtront si vous disposez sur le sol des morceaux de coton imbibés de camphre. Dans les tiroirs et sur les étagères, posez des branches de lavande, des écorces de citron ou des boules de naphtaline.
***Puces** (v. animaux, chiens)*
Pour se débarrasser des puces dans la maison, fabriquez des pièges à puces :
La nuit, placez sur le sol des grandes assiettes remplies d'huile, laissez une lampe électrique allumée près des récipients, elles viendront s'y

noyer.
Les puces sauteront « à pattes jointes » mais resteront collées sur des feuilles de papier blanc enduites de glu de houx. Pour obtenir cette glu, laissez fermenter une semaine de l'écorce de houx dans de l'eau.
Enfin, si l'invasion est très importante, utilisez les produits vendus dans le commerce, en lisant attentivement le mode d'emploi pour éviter les catastrophes.
Fougères : tapissez le plat à chat ou la corbeille du chien de feuilles fraîches ou sèches, les puces les détestent particulièrement.

Punaises

Dès que le froid montre le bout de son nez, elles rentrent à l'intérieur des maisons. Elles s'installent principalement sur les boiseries. Évitez leur présence en badigeonnant le bois des lits avec un tampon imbibé d'huile de lavande, d'extrait de lavandin, ou de géranium. Placez entre le matelas et le sommier des feuilles de tomates fraîches. Accrochez des bouquets dans les penderies, entre les volets et les fenêtres, les punaises ne supportent pas cette odeur. Lavez les sols carrelés ou recouverts de linoléum avec une décoction de 100 g de feuilles sèches de noyer pour 1 litre d'eau, et 5 grammes de graines de coloquintes écrasées, le tout bouilli 10 minutes.

INVENTION

Pour protéger vos inventions, vos projets, vos manuscrits (romans ou autres) sans dépenser le moindre petit sou : placez dans une enveloppe Kraft vos idées, projets, suggestions... Envoyez-vous, à votre domicile, cette enveloppe en recommandé accusé de réception. Pour que cette façon de faire soit totalement incontestable devant le tribunal en cas de litige, ne l'ouvrez surtout pas. Le cachet de la poste et le reçu recommandé feront preuve de votre bonne foi.

IVOIRE et ÉCAILLE (v. bibelot. écailles)

Le nettoyage s'effectue avec un tampon de coton imbibé légèrement d'alcool à brûler. Les taches disparaissent en frottant avec du blanc d'Espagne que l'on ajoute à l'alcool.
Le jaunissement de l'ivoire peut être atténué avec une pâte de blanc d'Espagne mélangé à quelques gouttes d'eau oxygénée à 10 volumes. On l'étale puis on expose l'objet au soleil. Quand la pâte est sèche, on l'enlève avec un chiffon humide puis on frotte avec un linge très doux.
Les objets et les bijoux en ivoire ne doivent jamais être lavés ; si vous pouvez les immerger dans du lait cru 2 à 3 heures et les laisser sécher au soleil, il n'y a rien de mieux.

Fendillement de l'ivoire

Chauffer l'objet fendillé près d'un radiateur, sans le poser dessus. Faire fondre de la cire blanche à bougie dans une casserole. Quand l'ivoire est tiède et la cire fondue, plongez l'objet dans la cire, laissez quelques minutes pour que la cire pénètre bien dans les fentes. Sortir l'objet et le polir avec un chiffon doux.

J

JACINTHE (v. bulbe)

Plantez les oignons groupés ; lorsque les fleurs seront matures, elles se maintiendront les unes les autres pour affronter le vent. Vous pouvez les planter ici et là dans la pelouse, puisque les oignons passent très bien l'hiver à l'extérieur. Attention, posez des repères, sinon les feuilles passeront immanquablement sous la tondeuse. Découpez l'herbe autour des plantes avec un ciseau, c'est plus sûr.

À la maison

Installez les oignons sur des carafes à large goulot constamment remplies d'eau. Étalez vos « plantations » sur quelques semaines, ainsi vous profiterez plus longtemps des fleurs et de l'odeur raffinée qu'elles dégagent.

JADE (v. bibelots)

JAMBON

Si les tranches de jambon ont séché, trempez-les quelques minutes dans du lait. Elles retrouveront leur moelleux.

JARDINS ET ARBRES (v. chaque nom de légume. insectes. rubrique/ arbres. rubrique/légumes)

Aménagez-vous un coin « ***relax*** »

Construisez un petit bassin, agrémentez-le de nénuphars. Plantez des bambous, semez de la pelouse et plantez, pour les touches de couleur, des iris, des touffes de marguerites, des primevères, des tulipes. Installez des chaises longues pour profiter des premiers rayons du soleil.

Pour dîner sans être dévoré par les moustiques

Installez à plusieurs endroits des photophores parfumés à la citronnelle. Badigeonnez (à froid bien sûr) les ampoules des lanternes avec un morceau de coton imbibé d'essence de citronnelle, ou de géranium.

Sachez que l'on trouve dans le commerce des ampoules anti-moustiques.

Salon de jardin

Pour entretenir un salon de jardin en résine de synthèse, utilisez du produit à vitres qui contient de l'alcool à brûler. Vaporisez et essuyez avec une éponge sèche et souple. Si vous souhaitez lui donner un peu de brillant, vaporisez-le avec une cire en bombe, utilisée d'habitude pour les meubles en bois.

Les taches rebelles, vin rouge, jus de fruits ou sauce partiront si vous les frottez avec de la lessive Saint-Marc liquide concentrée.

Certains fabricants conseillent le lustrant pour les carrosseries de voiture (faire un essai dans un endroit invisible).

Allée dallée

1) Creusez le sol à peu près également, sur une profondeur de 8 cm par exemple.

2) Disposez des planches sur chant de la hauteur que vous voulez donner à l'épaisseur des dalles et selon un dessin correspondant à vos goûts.

3) Coulez le béton, tassez-le, lissez-le, passez un râteau très légèrement sur la surface (pour empêcher les glissades par temps humide ou gel).

4) Au bout de 48 heures, le béton étant sec, retirez les planches, mettez de la terre et semez du gazon entre les dalles.

Allée de bois

Tracez une allée dans votre jardin à l'aide de ronds de bois d'arbres suffisamment épais pour éviter qu'ils ne se fendent trop rapidement. Ce « pas » de jardin est du plus bel effet.

Arrosage

Il se fait en fin de journée, c'est bien connu. Si vous arrosez sous le soleil, les plantes, les fleurs et les feuilles grilleront immanquablement. Pour éviter de tenir le tuyau indéfiniment, installez votre arrosoir devant les plants de salades, ou sur la pelouse. Posez le tuyau d'arrosage à l'intérieur du pommeau de l'arrosoir, celui-ci transformera l'eau en pluie légère. Il vous suffit de déplacer l'arrosoir de temps en temps, la corvée est simplifiée.

Chardons

Ils sont envahissants, et peu agréables pour les mollets. Coupez-les le plus près possible de la terre et badigeonnez le trognon avec un pinceau imbibé de pétrole. Ils ne résistent jamais à ce traitement et disparaissent définitivement. Vous pouvez également saupoudrer le « trognon » de sel fin. De préférence un jour de pluie, qui l'entraînera jusqu'à la racine.

Dallage

Égayez-le en plantant çà et là quelques petites fleurs (pâquerettes, primevères) ou des plantes de rocaille.

Comment jardiner avec une échelle

Pour semer ou repiquer vos plants de salade, allongez sur le sol une échelle sur laquelle vous marcherez sans risquer d'enfoncer la terre.

Semez les radis en rangs bien droits en suivant les bords extérieurs de l'échelle, et repiquez les salades à écarts réguliers en suivant l'écartement des barreaux.

Protection des genoux *(v. genoux)*

Pour ramasser certains fruits ou cueillir les légumes, il est parfois nécessaire d'être à genoux. Pour les protéger, posez sur le sol des morceaux de mousse compacte.

Bêchage

Bêcher avant les gelées, c'est assurer la destruction totale de nombreuses larves dévoreuses.

Bêcher sous la pluie tassera la terre, qu'il sera plus difficile d'aérer ensuite.

Bêcher par temps chaud détruit les taupins, et les larves.

Ail, échalote, oignon, poireau : liliacées

La mouche : si, à la mi-mai, les feuilles d'ail, d'échalote ou d'oignon gonflent, attention danger, les larves attaquent les bulbes qui vont immanquablement pourrir. La solution : arrachez rapidement les plantes attaquées, brûlez-les pour que les plants sains ne subissent pas le même sort.

Le ver du poireau : il se manifeste entre mai et juin. Il faut savoir que ce ver réapparaît 3 à 4 fois jusqu'au mois d'octobre. La solution : lors du repiquage, trempez les plants dans de l'eau contenant 50 g de savon noir par litre d'eau.

Une autre possibilité : avant de planter vos petits poireaux, arrosez le sol avec un purin de feuilles de tomates ou d'orties, auquel vous aurez ajouté un verre à moutarde de nitrate de soude. Renouvelez cet arrosage de temps en temps.

Lorsque vous constatez les dégâts, ne vous désolez pas, il n'est pas trop tard pour une autre solution. Coupez les poireaux à 2 cm de la terre et glissez à l'intérieur du cœur quelques gouttes d'eau javellisée, coupée d'eau à parts égales. N'oubliez pas que la bouillie bordelaise est un des meilleurs traitements pour protéger les liliacées.

Abeilles

Protégez-les ainsi que les vrais bourdons, ils sont les meilleurs pollinisateurs de votre potager et de vos arbres fruitiers.

Chenilles

Voici un moyen radical pour éviter qu'elles ne dévorent vos légumes avant vous :

Coupez des tiges de sureau de même dimension. Mettez-les dans un récipient, remplissez d'eau et laissez bouillir 20 minutes environ. Retirez les branches, ajoutez une quantité d'eau égale à celle du récipient, puis arrosez les plantes, celles que les chenilles adorent...

Le crésyl est efficace en pulvérisations ; cependant n'en abusez pas, et pulvérisez suffisamment loin des légumes.

Choux-fleurs : pour éviter de tomber sur des chenilles au moment de les laver, cueillez-les la nuit.

Coccinelles

Ne les détruisez pas, elles mangent les pucerons, les cochenilles, les acariens et les aoûtats. Et de plus, on dit qu'elles portent bonheur.

Crapauds

C'est une chance d'en avoir dans son jardin, ne les détruisez surtout pas. Les limaces sont leur nourriture préférée.

Doryphores *(v. aubergine. pomme de terre)*

Ils dévorent à toute vitesse les pommes de terre, les aubergines... Heureusement, il semble qu'ils soient en voie de disparition. Encore quelques années, et ils ne seront plus que de mauvais souvenirs... peut-être !

La meilleure solution pour s'en débarasser est de les « cueillir » dès leur apparition, et de les brûler avant qu'ils ne se propagent

Ils font les délices des hérissons et des musaraignes.

Plantez des ricins entre les pieds d'aubergines et de pommes de terre, les doryphores ont tellement horreur de cette odeur qu'ils en meurent.

INSECTES ET AUTRES PRÉDATEURS

Nous vous proposons ci-dessous plusieurs méthodes pour alléger, voire éliminer totalement des fleurs, des légumes et des fruits, les insectes divers et variés. Testez-les et choisissez la solution la plus efficace :

Solution à vaporiser : ingrédients

- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de produit à vaisselle
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de poivre de Cayenne

Laissez macérer 1 heure ou 2, mélangez, puis vaporisez les plantes envahies.

Eau à la nicotine *(v. araignées rouges. aubergines. betteraves. capucines. choux. épinards. tabac)*

Cette préparation éloigne les pucerons, les araignées rouges, les chenilles et les vers blancs. Cependant, certains plants de légumes ne supportant pas la nicotine, vaporisez légèrement les feuilles, l'eau ne doit pas couler le long du pied.

Dans 10 litres d'eau, faites macérer 24 h deux grosses poignées de tabac. Allégez cette solution en rajoutant de l'eau, jusqu'à ce qu'elle ressemble à du thé léger. Allégez-la davantage si vous l'utilisez souvent.

Contre les pucerons

Lorsque vous repiquez les salades, entourez chaque pied de papier d'aluminium, la réverbération du soleil sur le papier éloigne

définitivement les pucerons.
Vous pouvez également recouvrir le sol de feuilles de tomates, ainsi que le tour des troncs d'arbres. Les insectes et les pucerons ne s'aventureront pas dans les arbres et ne dévoreront plus vos légumes.

Purin de feuilles de tomates ou d'orties

Dans un grand récipient d'eau, laissez macérer des feuilles de tomates. L'odeur n'est pas très agréable, mais ce purin très efficace débarrasse certains légumes de leurs parasites, des pucerons en particulier, des chenilles et bien d'autres insectes.
Vous pouvez faire la même chose avec des orties, n'oubliez pas d'enfiler des gants de protection.

Rosiers

Les pucerons ont également horreur de l'odeur de persil : pourquoi ne pas en semer au pied des rosiers ?

Hannetons

Lorsque des colonies de hannetons volètent ici et là, disposez sur la terre que vous venez de retourner des boules de naphtaline ; cette odeur fait fuir les femelles pondeuses. Il faut savoir que leurs gros vers blancs vivent 5 ans dans la terre et trouvent ainsi le temps de grignoter les plantations.

Limaces *(v. bière. escargots. sel)*

Déposez sur la terre les deux parties d'une orange dont vous aurez ôté la pulpe. Posez-les dos en l'air. Le lendemain matin, les limaces seront collées à l'intérieur de cette coquille et ne dévoreront plus vos salades.
Autre méthode : remplissez de bière des petits pots (genre pots à yaourt) que vous enterrerez ici et là, jusqu'au niveau du sol. Protégez-les par des petites planchettes posées en biais. Le lendemain, « relevez » vos pièges, vous en constaterez l'efficacité : les pots seront remplis de limaces attirées par l'odeur de la bière. Renouvelez cette opération principalement à la tombée de la nuit, les jours de grande humidité.
Pour sauvegarder vos salades : disposez, autour des plants, des barrages de cendre, de sciure, ou de sel fin.

Perce-oreilles

Ils mangent les pucerons et les cochenilles. Ne les détruisez pas, même s'ils s'abritent dans les fleurs, les dahlias en particulier.

Pour éloigner les taupes

Retournez une boîte de conserve vide sur l'extrémité d'un bâton que vous aurez planté dans la taupinière. Les ultrasons provoqués dans le sol les effraieront.
Elles n'aiment pas l'odeur de naphtaline, glissez un maximum de boules dans les galeries. Vous serez tranquille au moins à cet endroit-là.
Sont aussi efficaces : des baguettes enduites de goudron ou de crésyl

introduites dans les galeries.
Plus cruels : de longs fils de fer barbelés glissés dans les galeries ; la taupe en s'égratignant aura une hémorragie mortelle, car elle est hémophile.

Huile anti-taupe

Préparez dans un seau en plastique la solution suivante : 1/2 verre à moutarde d'huile de ricin, 1/4 de verre de produit à vaisselle, 1 verre d'eau. Mélangez avec un bâton, puis remplissez le récipient d'eau chaude. Glissez cette solution dans les galeries à l'aide d'un entonnoir (v. bouteille en plastique) et d'un morceau de tuyau. Si vous procédez après une bonne averse, ce « traitement » est plus efficace.
La meilleure solution pour que les taupes ne « squattent » plus votre terrain : c'est de planter des euphorbes ou herbes à taupes à plusieurs endroits et autour du jardin. Vous serez définitivement tranquille.

Pour éloigner les lapins

Ils dévorent jusqu'au trognon les choux, les salades, les troncs d'arbres (v. arbres)
Saupoudrez le tour de votre potager de phosphate de roche, ainsi que le tour des rangs de petits plants bien tentants. Ou encore, saupoudrez les planches avec du talc mélangé à parts égales à du piment fort broyé.

Engrais naturel *(v. compost. gazon. pelouse)*

Entassez les feuilles mortes, la tonte des pelouses, les épluchures de fruits et de légumes, les morceaux de carton, la paille, les litières de lapins, un peu de suie, la cendre et la sciure de bois, les fanes de petits pois, de haricots, les pieds de tomates, enfin, tous les déchets naturels. *À condition* que ces déchets n'aient pas été pulvérisés de produits nocifs.
Il est préférable de faire deux tas. Sur l'un vous poserez les déchets. Quant à l'autre, vous le retournerez pour l'aérer, et vous l'arroserez pour provoquer le pourrissement, jusqu'à obtenir un bon compost toujours disponible.
Genêts : brûlez les branches lorsqu'elles sont sèches, la cendre sera riche en potasse et en phosphore, donc un engrais excellent pour les plantes à fleurs et à fruits.
Il existe dans le commerce des engrais non nocifs pour la santé : la bouillie bordelaise, de l'engrais aux algues, etc.

ENTRETIEN

Graines

Pour savoir si elles sont encore productives, immergez-les dans un récipient. Celles qui flottent sont trop anciennes, jetez-les. Celles qui restent au fond ont conservé leur pouvoir germinatif.

Pour les semer

Elles germeront plus vite si vous les humidifiez un ou deux jours avant

de les semer. Pour les semer régulièrement, mélangez-les avec un peu de sable ou de sciure.
Pour les plantations de légumes et les traitements particuliers, voir chaque nom de légume (asperges, aubergines...).
Les vers n'attaqueront pas vos petits légumes (carottes, radis...) si pour les semer, vous ajoutez aux graines du gros sel, des graines de radis, du marc de café, du poivre noir concassé ou de Cayenne.

Pour garder vos semis au frais

Arrosez-les, et protégez-les de la chaleur en les couvrant de larges feuilles de fougère. Ils se maintiendront au frais 4 à 5 jours.

Œillets d'Inde

Cette plante a de grands pouvoirs. Ses racines contiennent des substances que les limaces, les champignons et divers insectes ne supportent absolument pas. Vous devez donc, pour protéger vos plantations, planter ici et là des œillets d'Inde dans le potager.
Les mouches et les moustiques n'apprécient pas non plus leur odeur.

Les orties *(v. ronces)*

Un jour de pluie, arrosez les orties d'eau de Javel concentrée. Entraînée jusqu'aux racines, l'eau de Javel anéantira les orties.

Vers de terre

Ne vous inquiétez surtout pas d'une présence importante de vers de terre. Ils ne sont pas nuisibles pour vos plantations, loin de là. Ils aèrent la terre, et leurs déjections révélées par des petits amas en forme de tortillons sont bienfaisantes pour la santé de vos légumes.

Ils ne font pas bon ménage

Ne repiquez pas les poireaux près des échalotes ou des oignons ; ils ne se supportent pas, et la récolte des uns et des autres serait compromise.

Pour protéger les choux de la « piéride »

Couchez des branches de genêts le long des planches de choux.

Rames en bois

Désinfectez-les après ou avant leur utilisation. Trempez-les entièrement dans de l'eau fortement javellisée. Brossez-les ou frottez-les avec une éponge rugueuse. Rincez abondamment. Laissez sécher.

ARBRES *(v. abricot. ail. avocat citron. datte. genévrier)*

Parasites

Si la mousse envahit les troncs, chassez-la en frottant avec une éponge métallique douce, utilisée habituellement pour récurer les casseroles.
Ne laissez pas le lierre et les herbes se nourrir de l'écorce, arrachez-les et nettoyez le tour du pied. En aérant la terre, les racines respirent et les arbres ne s'en portent que mieux. N'hésitez pas à retirer les surgeons qui appauvrissent les arbres fruitiers.
Si les troncs sont totalement recouverts de mousses, de lichens et de lierre, arrachez-les. Puis frottez énergiquement avec une brosse en

chiendent. Après chaque utilisation, trempez la brosse dans de l'eau javellisée pour éviter de transmettre les parasites d'un arbre à l'autre.

Les troncs et les lapins

Protégez la base des troncs par des bouteilles en plastique fendues dans la hauteur, ou des protections spéciales vendues dans le commerce. Les lapins ne seront plus tentés par l'écorce tendre qu'ils affectionnent particulièrement. Pour les éloigner, badigeonnez les troncs d'arbres avec du gras animal, saindoux par exemple.

Si l'écorce se fendille

Soignez la fente en la creusant, dégagez bien la cavité jusqu'à ce que le bois soit sain.

Désinfectez et mastiquez pour cicatriser la « plaie » avec un goudron spécial, ou tout simplement en y coulant de la cire ou de la bougie à la cire d'abeilles.

Recouvrez toujours une cicatrice pour éviter que l'eau ne s'infiltre et participe au pourrissement de la branche.

Cloque du pêcher *(v. ail)*

Pour éviter que vos pêchers ne soient envahis par la « cloque », plantez plusieurs gousses d'ail autour des pieds ; en principe, c'est efficace.

Gel

Pour protéger les plantations des fortes gelées, entourez-les de plusieurs feuilles de journaux, de paille, ou de morceaux de polystyrène. Le tout recouvert ou maintenu par des sachets en plastique percés pour laisser passer l'air. Au printemps, ne découvrez les plantations que progressivement.

Polystyrène antigel

Pour protéger les jeunes arbres fruitiers ou décoratifs replantés au mois de novembre : entourez les troncs de morceaux de polystyrène maintenus par un lien solide, pour éviter qu'ils ne se déchirent et s'envolent lors de grands vents. Pour protéger les racines, découpez des plaques de polystyrène de 50 à 60 cm de diamètre. Coupez un rayon, découpez un cercle intérieur de la grosseur approximative du pied. Glissez la plaque, recouvrez-la de terre ou de cailloux pour la maintenir.

Plantation

C'est bien connu : « À la Sainte-Catherine (le 25 novembre), tout bois prend racines ». Les arbres fruitiers ou décoratifs doivent être plantés à cette période.

Taille

Pour provoquer la formation de nouveaux bourgeons, taillez les arbres fruitiers au début de l'hiver.

Araignées *(v insectes)*

Pulvérisez une fois par semaine les arbres attaqués avec le mélange

suivant, jusqu'à ce que les feuilles atteignent leur taille normale :
- 150 litres d'eau
- 2 kilo 1/2 de farine blanche
- 4 tasses d'eau de beurre (vendue sous le nom de babeurre au rayon laitages des magasins). Diluez bien ce mélange avant de remplir votre pulvérisateur.

Oiseaux gourmands

Pour faire fuir les oiseaux, attachez sur les branches des arbres fruitiers, des groseilliers, des framboisiers, etc., de grandes bandes de papier d'aluminium, des longs brins de laine tressés, des bandes de tissu, des ballons gonflés, enfin tout ce qui bouge au vent.
Dans du carton fort peint en noir, découpez des silhouettes de rapaces (buse, aigle...) que vous accrocherez au bout des branches.
Ou accrochez sur 3 ou 4 branches un hareng saur pendu à une ficelle, les oiseaux n'aiment pas du tout cette odeur.
Les parasites ne grignoteront pas les fruits que vous envelopperez dès leur formation dans un sac plastique percé en divers endroits pour que l'air puisse circuler. Maintenez le sachet par un cordon, qui ne doit pas être trop serré lorsque le fruit commence à grossir.

Chenilles

Pour les déloger, accrochez aux branches des petits carrés de laine, ou des restes de pelotes. Les chenilles qui en raffolent viendront y faire leur nid. Il ne restera plus qu'à récupérer ces nids et les brûler.

Fourmis *(v. glu de houx)*

Elles n'envahiront pas vos arbres si vous entourez la base des troncs de ficelle trempée dans de la glu, ou du goudron.

Figuier (bouture)

Au mois de mars, tranchez en biais une petite branche, mettez-la en pot dans un mélange de terreau et de terre à parts égales. Ne laissez apparaître que deux yeux hors de la terre. Repiquez au mois d'août en pleine terre dans un endroit ensoleillé et abrité, lorsque les boutures auront atteint 30 cm environ. Les figuiers n'aiment ni le froid, ni les courants d'air.

JASMIN

Planté à l'abri des courants d'air, il profite et fleurit très vite. Le long d'un mur, il s'accroche tout seul. Planté en pleine terre, vous devez le maintenir avec un solide tuteur. Il devient vite encombrant, mais il a l'avantage d'offrir des fleurs d'hiver qui dégagent un parfum subtil.
Vous pouvez d'ailleurs faire sécher quelques-unes de ces fleurs pour parfumer votre thé.

Bouture

Il se marcotte si vous laissez quelques branches traîner sur le sol.

Lorsqu'elles vous semblent solides, coupez-les et replantez. Vous aurez de cette façon autant de jasmins que vous le souhaitez. Vous pouvez également le cultiver à la maison dans un pot

JEUX D'ENFANTS (v. cadeaux. enfant. goûter. Noël)

Pour certaines des créations proposées ci-dessous, la présence d'un adulte est nécessaire. Lisez bien le sujet avant de le suggérer à vos enfants.
Donnez-leur le matériel nécessaire et suffisamment d'explications. Mais surtout, laissez leur créativité s'exprimer.

Balles de ping-pong

Avec des balles usagées, fabriquez vous-même des flotteurs. Avec une grosse aiguille à tricoter, percez une balle, glissez par ce trou un peu de sable. Fermez avec du ruban adhésif double face. Sur ce ruban, collez une autre balle sur laquelle l'enfant aura peint ou dessiné des yeux, un nez, une bouche. Pour que l'ensemble tienne debout, collez sous la première balle un petit morceau de carton rigide.
Vous pouvez aussi découper et coller 2 petits triangles pour former un bec de canard.

***Bouchons** (v. lettre B)*

Sur un carton fort ou une petite plaque de contreplaqué, ils colleront des rondelles de bouchons d'épaisseur identique, et réaliseront un dessous de plat original.

Un cadre rustique

Sur un carton fort ou une plaque de contreplaqué découpée (ronde, rectangulaire, ou de toute autre forme), ils colleront une photo. Puis recouvriront l'espace libre de rondelles de bouchons de même épaisseur, en partant des bords extérieurs de la photo. Aidez-les pour égaliser les bords du cadre en coupant les rondelles en deux, ou en plusieurs morceaux.

***Bougies** (v. lettre B. Noël)*

Fabriquez-les vous-même :
Gardez précieusement les emballages de cire qui entourent certains fromages à pâte cuite, ainsi que les restes de bougies. Lorsque vous en avez une quantité suffisante, faites fondre la cire au bain-marie, et coulez-la rapidement dans des petits moules à gâteaux, des coquetiers, des pommes vertes évidées peintes par les enfants, ou autres moules de formes différentes. Laissez durcir un peu, et glissez une mèche au centre dans la cire encore molle. Vous aurez ainsi fabriqué des petites bougies originales.

Bowling

Remplissez à demi de sable humide des bouteilles en plastique. Les enfants les viseront et feront tomber les bouteilles avec des balles de

tennis.

Boutons

Sur des cartons de couleurs différentes, les enfants dessineront des motifs : arbres, maisons, animaux... Avec des boutons de couleurs et de grosseurs différentes et une aiguille à tapisserie, ils suivront le dessin, ou le combleront.

Bulles de savon *(v. savon)*

Coquillages

Vous avez ramassé sur la plage en compagnie de vos enfants une quantité importante de coquillages. Avec de la colle forte, ils réaliseront de très jolis objets. Laissez-les travailler sur un plateau, ils pourront reprendre le lendemain leurs occupations sans risque de dégâts ou de désordre.

DÉGUISEMENTS ET MAQUILLAGES

Poupée Barbie

Les petites filles en raffolent. Si la vôtre veut se déguiser en Barbie, orientez son choix, toutes les tenues ne sont pas réalisables.

Clown

Coupez une balle de ping-pong de façon à ce que l'enfant puisse respirer, la peindre en rouge et la poser sur le bout du nez.

Maquillez les joues avec de la farine et les pommettes avec du jus de betteraves rouges. Marquez les sourcils avec un crayon à paupières. Habillez l'enfant d'un tee-shirt trop grand, et d'un pantalon à mi-mollets.

Diable

Coupez dans du carton des petites oreilles triangulaires peintes en noir. Reliez-les par un élastique à chaussette passé sous le menton. Pour le visage, utilisez une poudre foncée (genre Terre de soleil). Avec un crayon à sourcils, marquez ceux de l'enfant, maquillez les lèvres avec un rouge foncé, voire marron.

Habillez-le d'un collant et d'un tee-shirt noirs. Fabriquez une queue noire, en « tire-bouchonnant » une pièce de tissu, cousue sur le pantalon. La fourche sera une branche de noisetier ou sera découpée dans du carton dont une extrémité se termine en V.

Fée

Utilisez une grande chemise de nuit, ceinturée ou non, collez ou cousez des étoiles fabriquées et peintes par les enfants. Collez sur le front de la petite fille des pastilles argentées ou dorées. Fabriquez un cône en carton correspondant au tour de tête recouvert d'étoiles. À l'extrémité, cousez ou collez de longs rubans, ou des bandes de papier crépon. L'enfant peindra elle-même sa baguette magique, qui peut être une tige de noisetier sans écorce. Ou un tube en carton recouvert de papier doré ou argenté. Ne pas oublier l'étoile collée sur une extrémité.

Fleurs séchées *(v. cadre. carte anniversaire. jeux)*

Tableau

Récupérez de jolis pétales ou des fleurs entières (trèfles, pensées, anémones, petites graminées et fins feuillages…). Faites-les sécher entre deux buvards ou du papier absorbant dans des livres épais, dictionnaires, annuaires, etc.

Laissez l'imagination des enfants courir sans restriction, ils réaliseront des petites merveilles. Sur une feuille de carton de couleur neutre, une planchette de contreplaqué ou un carton solide, ils disposeront, à l'aide d'une pince à épiler, leurs trésors comme bon leur semble.

Aidez-les pour encadrer leurs créations, dont ils seront très fiers.

Avec des pétales de couleurs différentes et de très petites graines, les plus grands réaliseront des personnages, des papillons…

Carte d'anniversaire *(v. carte de vœux)*

Sur un beau papier légèrement cartonné, il feront la même chose que pour le tableau ci-dessus, avec des pétales, des petites graines et des feuillages très fins. Des pinces à épiler plates et un tube de colle sont nécessaires pour travailler. Protégez leurs « chefs d'œuvre » avec des feuilles de papier transparentes ou autocollantes. La carte sera pliée en deux, les enfants écriront à l'intérieur, sur le côté droit. En principe, ces cartes sont conservées bien longtemps par les heureux destinataires.

Herbier *(v. ce mot)*

Coupez les feuilles d'arbres ou de plantes un jour de soleil, lorsque la rosée est absorbée. Posez-les entre deux feuilles de buvard, ou de papier absorbant. Sans presse spéciale, posez l'ensemble sous des dictionnaires, des annuaires, des bocaux, ou un kilo de sucre. Attendre 1 mois avant de créer l'herbier. Collez les feuilles sur du papier blanc épais, ou du carton fin. Glissez-les dans des pochettes en plastique transparentes. Les enfants raconteront l'histoire de la feuille, le lieu, l'occasion, la période (vacances, promenades…). Ou une toute autre histoire. Ces pochettes transparentes seront rangées dans des classeurs, ou reliées par un joli ruban.

Jardinage

Si vous possédez un jardin, attribuez une petite parcelle à chacun de vos enfants. Donnez-leur quelques graines et des plants. Deux ou trois fraisiers. Enfin, de quoi leur apprendre à entretenir, arroser, désherber, et… la patience.

Sans jardin, offrez-leur une plante verte installée dans leur chambre. Apprenez-leur à en prendre soin. Les enfants aiment aussi les bouquets de fleurs fraîches, ne les privez pas de ce plaisir qui n'est pas réservé qu'à la gent féminine.

Marionnettes : avec des marrons ou des bouchons de champagne

Coupez l'écorce du marron en deux ; sculptez sur la boule du bouchon

de champagne ou sur le fruit du marron, des visages. Ils peindront des yeux, des narines, une bouche, une moustache. En vieillissant, le marron se racornira et les visages prendront des allures étranges, parfois effrayantes, mais nos petits adorent les monstres.

Avec des chaussettes usagées

Enfilez une balle de tennis au fond de la chaussette, fixez-la avec un élastique. Les enfants peindront des visages sur le tissu. Cousez des bouts de laine pour les cheveux, nattés ou ramassés en chignon suivant le style de la marionnette. Puis cousez sous l'élastique une jupe longue, ou une cape sous le cou.

Ombre chinoise *(v. ce mot)*

Pâte à sel

Les enfants réussiront des objets, fruits de leur imagination, avec de la pâte à sel. Mais aussi des papillons, des pommes, des poissons, des oiseaux. Il est plus facile de commencer par des objets plats, qui se fendillent moins que les objets ronds. La participation d'un adulte est nécessaire.

Pâte et modelage : un peu d'eau, 1 tasse de sel fin, 2 tasses de farine.

Pétrir la pâte, jusqu'à ce qu'elle soit souple. Puis laissez les enfants créer l'objet souhaité. Attendre qu'il soit très sec avant de le peindre (24 heures environ). Pour satisfaire l'impatience de vos chers petits, passez les objets au four moyen une 1/2 h environ.

Peinture originale et inattendue

Pliez une grande feuille blanche en deux. Ouvrez-la, laissez tomber le long de la pliure quelques gouttes de peinture d'une ou plusieurs couleurs. Pliez à nouveau la feuille, passez délicatement la main dessus, ouvrez. La découverte est surprenante. L'enfant suivra le contour du sujet obtenu, avec un pinceau ou un feutre.

La même chose peut être faite sur du papier fin, plié plusieurs fois.

Galets

Donnez à vos enfants des galets de formes différentes, ils les peindront suivant leur imagination.

Pochoir

Sur des feuilles de papier ou cartonnées, ils vont appliquer et tracer le contour de feuilles de houx, de marronnier, de noyer; des sujets découpés (voiture, bougie, maison, moto, personnages de dessins animés, guirlandes, des motifs de broderies, des animaux...). Ensuite, découper le motif en suivant le tracé du crayon. Appliquer la feuille de papier découpée sur des morceaux de contreplaqué, ou de tissu (drap usagé par exemple). Maintenir cette feuille d'une main et peindre la forme laissée par la découpe. Retirer la feuille, le motif se trouve sur le support.

Perles en papier

Vous pouvez faire un très joli collier avec ces perles de toutes les

couleurs. Il faut les vernir soigneusement lorsque vous les aurez confectionnées avec des petits rubans de papier. Le papier, vous le trouverez dans des illustrations de magazines et vous pouvez choisir les couleurs selon votre goût. Enroulez les bandes autour d'une allumette après les avoir trempées dans la colle, c'est là tout le secret. Retirez l'allumette au bon moment, bien entendu.

Plumes

C'est la même chose que pour l'herbier, mais plus simple, puisqu'il n'est pas nécessaire d'attendre qu'elles soient sèches.

Les enfants trouveront les légendes dans les livres spécialisés. Si cette formule les agace, ils peuvent tout simplement raconter une histoire : l'endroit où ils ont trouvé ces plumes, chez qui, en vacances, lors d'une promenade. Inventer ou relater une petite ou grande aventure (l'imagination ne leur fait pas défaut).

Oiseau

Un adulte découpera légèrement une pomme de terre allongée. Une extrémité en pointe, l'autre en forme de tête avec un bec. L'enfant piquera des plumes de différentes grandeurs pour donner à la pomme de terre la forme d'un oiseau. Les pattes seront des allumettes usagées, ou des piques à olives.

Pompons

Ils sont faciles à faire. Découpez dans un solide carton deux cercles identiques, et un cercle intérieur. Les enfants passeront des brins de laine unis ou de couleurs différentes. Plus il y a de laine, plus le pompon sera fourni, donc plus joli. Précautionneusement, en maintenant bien le tout avec les doigts, coupez les brins de laine entre les deux cartons. Passez un fil solide et nouez-le plusieurs fois. Retirez le carton et voilà ! Vous pouvez en coudre ensemble de différentes grosseurs pour réaliser une poupée ou un animal.

Quilles avec des bouteilles en plastique

Peintes dans des couleurs vives et remplies à moitié de sable. Vous pouvez aussi recouvrir le goulot d'une balle de tennis ou de ping-pong découpée, sur laquelle vous aurez dessiné un visage, collé des oreilles, un nez, une barbe et des cheveux avec des petits bouts de laine. Vos enfants seront ravis.

Pour les inventifs qui n'acceptent pas les contraintes :

Donnez-leur sur un plateau des grains de maïs, des lentilles, des haricots secs, des brins de laines, des petits coquillages… du carton, de la colle, des petits pot en terre, des petites bûches sans l'écorce, des pots en plastique, une paire de ciseaux à bouts ronds… Vous serez certainement surpris des réalisations que leur dicte leur imagination.

ATTENTION : il y a des jeux dangereux

Les jeux de fléchettes en métal.

Les flèches des arcs, qui n'arrivent pas toujours dans les cibles, mais

parfois blessent un enfant à proximité.
Les pistolets en plastique qui lancent des projectiles trop durs.
Les pétards.
Les billes que les petits peuvent avaler.
Les portiques mal équilibrés, ou dont les cordes élimées ne sont pas changées à temps.
Les toboggans : pour que l'enfant ne se blesse pas le dos, collez un épais morceau de mousse sur le bord d'arrivée, et posez du sable sur le sol.
Les piscines : retirez l'échelle d'accès et vigilance, même si vous n'êtes pas très loin.
Et bien d'autres jouets ou jeux, les parents doivent être très prudents, un accident est trop vite arrivé !

JOUETS (v. coffre)

Habituez les enfants, dès leur plus jeune âge, à ranger leurs jouets. Pour éviter qu'ils ne se pincent les doigts, collez trois ou quatre bouchons de liège sous le couvercle du coffre à jouets, qu'ils pourront ainsi soulever et fermer sans difficulté.
Lavez souvent les jouets à l'eau tiède savonneuse. Certaines peluches se lavent à la machine à laver. Désinfectez également les petits jouets en caoutchouc ou en plastique qui traînent partout et que les enfants portent facilement à la bouche.
Pour les ranger
Installez dans la chambre des enfants des grandes corbeilles en plastique ou en osier, un petit hamac pour récupérer les peluches. Fabriquez-le vous-même avec un rectangle de tissu (drap usagé par exemple), un cordon glissé dans les ourlets pour resserrer les extrémités.
Accrochez au mur un range-chaussures avec des poches, les enfants y glisseront les poupées, les ours, les balles, les raquettes, etc.
Gain de place
Installez sous les lits des enfants des coffrets sous lesquels vous fixerez des roulettes, avec des poignées pour les tirer ; ils récupéreront facilement leurs jouets, leurs livres et... leurs secrets.
Pour les puzzles, les maquettes, ou les trains électriques.
Installez un sèche-linge qui monte et qui descend, et se fixe par un cordon accroché sur le mur. Sur ce sèche-linge, posez une plaque de contreplaqué de même surface, ainsi le train sera toujours prêt à fonctionner, le puzzle et les maquettes en cours ne bougeront pas. Les chambres seront moins encombrées, et la visite des petits frères ou des petites sœurs ne provoquera plus de hurlements.
Les jouets sur roulettes

Il est parfois difficile en fin de journée de supporter le bruit infernal du « chien » ou autre animal monté sur roulettes. Entourez celles-ci d'une feutrine adhésive, ou de plusieurs couches de ruban genre sparadrap.

Les tambours, les xylophones

Au secours, pitié pour les parents (et les voisins) ! Évitez d'offrir des jouets trop bruyants, surtout lorsque la famille habite un petit apparterment...

JOURNAUX (v. chaussures. jardin. humidité.) mites. tapis. tomates. vitres)

Ne jetez plus ni livres ni journaux, portez-les dans un hôpital, une maison de retraite ou de repos. Ils peuvent être utiles. À condition d'être propres (sans taches de gras ni déchirés).

Conservez les journaux abîmés pour allumer le feu de cheminée, nettoyer les vitres, essuyer le blanc d'Espagne sur les chromes de l'automobile, protéger les plantes pendant l'hiver, etc.

Pour absorber l'humidité dans la literie

Avant de quitter votre maison de campagne pour l'hiver, enveloppez de journaux matelas et sommiers. Le papier journal absorbe l'humidité.

JUPE (v. couture)

Si vous êtes habile, la confection d'une jupe droite, avec une seule couture, n'est pas trop difficile.

Prenez vos dimensions à la hauteur des hanches. Coupez le tissu, plus 10 cm pour les coutures. Posez ce morceau de tissu autour de vous, épinglez le dos, ou un côté. Toujours avec les épingles, ajustez les hanches, les pinces du devant et du dos. Retirez, bâtissez sur l'envers, essayez. Retouchez si nécessaire. Bâtissez la fermeture éclair. Essayez à nouveau. Cousez le tout, repassez les coutures à l'intérieur de la jupe. Coupez l'excédent du bas, qui servira pour la ceinture. Pliez ce morceau en deux pour qu'il ait la hauteur d'un gros grain élastique ou non. Piquez un bord sur l'endroit de la jupe, repliez à l'intérieur, cousez à petits points. Surfilez ou non les coutures. Pour l'ourlet (v. ce mot) du bas, piquez un extra-fort, retournez, bâtissez, cousez-le à petits points glissés.

Il ne vous reste plus qu'à doubler la jupe si vous le souhaitez. Si oui, utilisez de la doublure aux dimensions de la jupe, plus 4 cm, ne faites qu'une couture. Cousez-la sur la couture intérieure de la ceinture. Toutes les coutures doivent se trouver face à face.

Pour une parfaite réussite, n'hésitez jamais à bâtir et à essayer

plusieurs fois.

Jupe plissée

Pour la transporter, les plis ne bougeront pas si vous la glissez de toute sa longueur dans un bas, ou un sachet en plastique étroit et long.

JUS DE FRUITS (v. boisson d'été. boisson d'hiver. frénette)

Si vous les faites vous-même à la centrifugeuse ou au mixer, sachez qu'ils doivent être bus très vite : sinon, ils s'oxydent et deviennent toxiques.

K

KÉFIR

Cette boisson souveraine, digeste, légère et mousseuse, est riche en vitamines. Le Kéfir est une boisson fermentée à base de lait ou d'eau sucrée.
On trouve les grains dans les magasins de diététique ou de produits exotiques.
Recette : mettre les grains dans un grand flacon en verre, contenant 1 litre 1/2 d'eau ou de lait, le jus d'1 citron non traité et l'écorce coupée en petites lanières d'un autre 1/2 citron, 10 morceaux de sucre et 1 figue sèche.
Laissez 48 heures à température ambiante, la figue doit remonter à la surface. Passez et mettez dans une bouteille hermétique, au réfrigérateur.
Au bout du troisième jour, vous boirez un verre de Kéfir à jeun, en principe, vous serez dynamisé pour la journée.
Ces grains se reproduisent à volonté. Il suffit d'entretenir le ferment avec de l'eau ou du lait, même en petite quantité.
Il n'est pas conseillé de donner cette boisson aux enfants, compte tenu de son léger taux d'alcool: 1 degré le premier jour de fermentation, 2 ou 3 degrés à la fin du troisième.

KETCHUP

Comment utiliser le fond de la bouteille qui ne veut pas glisser ? Ajoutez un peu d'eau chaude, secouez, le tour est joué.

KIWI ou ACTINIDIA (v. jardin/arbre)
Ils sont sur les marchés en toutes saisons ; cependant, certains sont nettement plus savoureux que d'autres. Nous pouvons cultiver l'actinidia dans nos jardins, à condition d'avoir 1 pied mâle et au moins 2 pieds femelles. Sinon, il ne se passera rien. Après une bonne pollinisation, attention, ces arbres sont très prolifiques.
Heureusement, les fruits se conservent plusieurs mois dans un endroit frais (à la cave ou dans le bac du réfrigérateur).
Santé
Le kiwi est très riche en vitamines C. En principe, les enfants aiment ce fruit. Ne pas hésiter à leur en donner. Écrasé avec une demi-

banane, pour les bébés. Attention, il faut le manger bien mûr, sinon il provoque des aphtes.

L

Lacet

Lainages

Laine *(v. vinaigre)*

Lait

Laitances *(v. poisson)*

Laiton

Lampe *(v. abat-jour. bouteille)*

Landau

Langouste *(v. homard)*

Langoustines

Lapin *(v. jardin/arbres. marinade. peau)*

Laurier

Laurier-rose

Lavabo *(v. baignoire. chewing-gum. robinet salle de bains)*

Lavande *(v. insectes)*

Lave-linge

Lave-vaisselle

Légumes *(v. réceptions. chaque rubrique : artichaut, asperge...)*

Lentilles

Levure de bière

Liège *(v. bouchon. bruit cadre. salle de bains)*

Lierre

Lilas

Limace *(v. jardin. sel)*

Lingerie

Linoléum

Lit *(v. sommeil)*

Literie *(v. humidité. lit sommeil)*

Livre *(v. bibliothèque. bruit gravure. humidité. reliure)*

Lunettes

Lustre *(v. bibelot bronze. métaux)*

Lys *(v. échardes. dartres. engelures)*

LACET

Si l'embout de votre lacet est arraché, ne vous énervez pas, trempez-le tout simplement dans de la colle ou du vernis à ongles incolore.

LAINAGES

Lavez-les toujours à l'eau à peine tiède, sans différence de température entre lavage et rinçage. Essorez-les sans les tordre entre deux serviettes éponge.
Faites-les sécher à plat. Repassez en intercalant entre le lainage et le fer une feuille de papier journal, ou du papier absorbant.
Pour enlever les « bouloches »
Utilisez une brosse thermo-collante, ou rasez très délicatement le vêtement au rasoir mécanique.
Pour éviter la perte des poils angora.
Avant de porter votre pull angora, enfermez-le dans un sac en plastique et faites-lui passer une nuit au réfrigérateur.
Pour défeutrer les pulls
Immergez-les dans l'eau de cuisson refroidie d'un kilo de haricots blancs, ou dans une eau presque froide additionnée de 4 ou 5 cuillerées à soupe de glycérine par litre d'eau. Laissez agir 5 à 10 minutes. Massez le lainage entre les mains pour bien l'imprégner.

Essorez-le étalé entre deux serviettes avec un rouleau à pâtisserie, et faites sécher à plat le vêtement en l'étirant dans tous les sens.
Tentez également de défeutrer votre lainage en le laissant tremper 24 heures dans un bain d'eau froide, additionnée d'une cuillère à café de bicarbonate de soude par litre d'eau.

Pull noir dont la couleur est passée *(v. lierre)*

Pour déjaunir un lainage blanc

Il n'est pas certain qu'un lainage blanc puisse être totalement déjauni, mais tentez le « truc » suivant :
Après un lavage normal, trempez-le dans un bain d'eau à peine tiède, additionnée d'une cuillère à café d'eau oxygénée à 20 volumes. À la toute dernière eau, ajoutez quelques gouttes de vinaigre blanc pour neutraliser le calcaire. Ainsi le lainage retrouvera toute sa souplesse, et peut-être sa couleur d'origine.

Pour éviter cet inconvénient

Lorsque vous ne les portez pas, l'été par exemple, rangez les lainages blancs à l'abri de la lumière dans des housses noires, ou enveloppés dans du papier. N'oubliez pas d'y ajouter 1 ou 2 boules de bois de cèdre ou des feuilles de tomates, de géraniums... pour éviter la visite des mites.

Tache de lune ou de soleil

Il n'y a, hélas, rien à faire ; les marques provoquées par les rayons de la lune ou du soleil sont indélébiles.

Ne jetez plus vos vieux lainages

Confectionnez une couverture en patchwork. Il suffit de découper dans les différents lainages des morceaux de la même dimension. Faites une piqûre à la machine autour de chaque carré ou rectangle. Bordez chaque morceau d'un biais ou d'un ruban, puis cousez-les entre eux par des points invisibles.

LAINE (v. vinaigre)

Pour détendre une laine

Pour réutiliser la laine d'un tricot, défilez-la par petits écheveaux. Nouez solidement à 3 ou 4 endroits. Enfermez chaque écheveau dans un filet ou une jambe de collant usagé.
Lavez-les à la machine à laver au programme « laine ». Faites sécher complètement la laine en l'enroulant sur 3 ou 4 barreaux du séchoir à linge, en la tendant bien pour effacer le passage de l'aiguille à tricoter. Lorsqu'elle est sèche, remettez-la en pelote.

Pour utiliser les restes de pelotes *(v. chenilles)*

Tricotez des petits carrés de 15 à 20 cm. Reliez-les par des petits points glissés. Ces « couvertures » ou « plaids » vous seront utiles dans la voiture, ou les soirs d'hiver.

TEINTURE DE LA LAINE AVEC LES PLANTES

Pour vous aider à créer des couleurs vraiment « vôtres », voici un certain nombre de recettes qui vous aideront à obtenir toute une gamme originale.

Tout ce qu'il vous faut

Herbes, écorces, baies. Vous pouvez les utiliser fraîches, ou les faire sécher à l'ombre au sec et les conserver dans des sachets en toile – Casseroles de différentes tailles : utilisez de vieilles casseroles, si possible en inox, en aluminium ou en émail. Quand vous les avez utilisées pour la teinture, ne les utilisez plus pour un autre usage — Mordants : ils servent à préparer la laine à absorber la couleur naturelle ou à Ja modifier. Ce sont : l'alun, le bichromate de potassium, le sulfate de cuivre, le sulfate de fer, l'acide tartrique et le chlorure d'étain. Chaque teinture végétale nécessite un mordant particulier. On les vend dans les magasins de produits chimiques. Attention : ces produits sont toxiques si on les avale – Sachets de tulle, de Nylon, d'étoffe. Vous pouvez les réaliser dans des chutes de tissu – Balance : elle doit être très précise – Réchaud à gaz, cuillère en bois, gants de caoutchouc, cuvette, verre, tige de verre, vinaigre, détersif spécial lainages.

Préparation de la laine

La laine pure est le matériau qui se prête le mieux à la teinture avec des produits naturels. Attention : ce doit être de la pure laine vierge ; si elle est mélangée à des fibres synthétiques, les résultats ne peuvent être excellents.

Préparez la laine pour faciliter l'absorption du coloris de façon uniforme et pour fixer durablement l'intensité du coloris. Pour éviter que la laine ne s'embrouille trop, subdivisez chaque écheveau en trois parties, en nouant chacun d'eux sans serrer.

Mordançage de la laine

Mettez la quantité de mordant indiquée par la recette dans un récipient de verre contenant suffisamment d'eau chaude pour le dissoudre et mélangez longuement à l'aide de la tige de verre : il doit être parfaitement dilué. Versez l'eau avec le mordant dans la casserole prévue pour la teinture, contenant de l'eau froide. L'eau doit être en proportion de 25 à 1 avec la laine à préparer. Pour 1 kg de laine, il faut 25 litres d'eau. Pour 1/2 kg de laine, il faut 15 litres d'eau. Pour 100 g de laine, il faut 4 litres d'eau. Quand l'eau atteint la température de la main, plongez dans l'eau l'écheveau de laine mouillé à l'eau froide. Remuez souvent l'écheveau de façon à ce que le mordant pénètre bien et portez le tout à ébullition. Laissez-le bouillir une heure, en remuant. Éteignez le feu et laissez refroidir le tout lentement. Enfilez les gants de caoutchouc, sortez l'écheveau et pressez-le. Si vous ne désirez pas commencer tout de suite la phase de

la teinture proprement dite, faites sécher l'écheveau à l'ombre. Ne tordez pas la laine après le mordançage (à moins que la recette ne l'indique). Après chaque préparation, notez toujours la quantité de laine et la proportion de mordant utilisée au cas où vous ne procédiez pas tout de suite à la teinture. Pourcentage « mordant-laine » : alun 15 % (100 g de laine, 15 g d'alun) ; bichromate de potassium : 2 % à 3 % ; sulfate de cuivre 6 % à 8 % ; chlorure d'étain 2 % ; sulfate de fer 2 % à 6 % ; acide tartrique 2 %. Sortez de l'eau le sachet contenant la substance colorante (qui peut être utilisée éventuellement pour un second bain), et immergez la laine que vous aurez préalablement humidifiée sans l'essorer. Portez de nouveau à ébullition et laissez bouillir le temps prescrit par la recette en remuant souvent la laine. Laissez refroidir lentement la laine dans l'eau, puis essorez-la après l'avoir rincée plusieurs fois à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Faites un dernier lavage avec un détergent spécial lainages et rincez avec de l'eau et du vinaigre (1/2 verre pour 25 litres). Le vinaigre sert à fixer ultérieurement la couleur. Immergez toute la laine en une seule fois pour obtenir la même couleur, car les teintes changent à chaque bain. Il est quasiment impossible de savoir avec précision quelle couleur exacte on va obtenir, car il existe différents facteurs qui peuvent chaque fois la modifier.

La couleur des plantes varie selon les régions et le moment de la récolte. La qualité de l'eau peut elle-même influer, il est préférable d'utiliser de l'eau de pluie, dépourvue de calcaire.

Comment teindre la laine ?

Procurez-vous le matériel nécessaire pour la teinture (feuilles, écorces, etc.), pesez-le selon les indications de la recette et mettez-le dans un sachet de tulle (s'il s'agit de feuilles, de fleurs, d'écorces), ou de toile (pour les substances en poudre). Plongez-le dans l'eau froide et laissez-le bouillir le temps prescrit par la recette. La couleur obtenue, ajoutez de l'eau froide pour atteindre la proportion de 25 litres pour 1 kg (ou 15 litres pour 1/2 kg ou 4 litres pour 1 hecto de laine).

Attention !

Avant de commencer à préparer n'importe quel type de teinture, rappelez-vous que l'eau de teinture peut presque toujours être utilisée après le premier bain. Ne jamais rajouter d'eau à l'eau de teinture que l'on réutilise.

Il est nécessaire de connaître le poids de la laine en fonction de la quantité d'eau : s'il y a à peu près 20 litres d'eau après évaporation, pour obtenir un bon résultat, il faut teindre environ 700 g de laine.

À chaque couleur, sa plante

jaune : oseille ; feuille d'achillée ; feuille de bouleau ; pelure d'oignon ; bruyère ; fleur de genêt; feuille de marronnier d'Inde; feuille de framboisier; écorce de pommier; myrtille; feuille de noyer ; feuille

d'aune ; écorce de pêcher ; feuille de tremble ; fleur de primevère ; feuille de ronce ; fleur d'œillet d'Inde ; feuille de tilleul.
Vert olive : feuille de laurier; feuille de bouleau ; feuille de châtaignier; feuille de noyer; ronce.
Vert : feuille de châtaignier ; reine des bois ; jeunes feuilles de fougères ; feuille de marronnier d'Inde; framboisier sans fruit; plantain.
Mauve : myrtille ; feuille de laurier-rose ; feuille de plantain.
Violet : bois bleu ; bois rouge.
Bleu : bois bleu ; baie de mahonia.
Gris-marron : feuille de bouleau ; feuille de châtaignier; écorce de cerisier; reine des bois; bois bleu ; feuille de marronnier d'Inde ; écorce de prunier.
Marron-jaune : écorce d'acacia ; oseille ; feuille de châtaignier ; écorce de cerisier ; pelure d'oignon ; écorce de pommier ; mousse et lichen ; feuille de noisetier ; écorce de noix ; verge d'or.
Marron : feuille de châtaignier ; écorce de cerisier ; feuille de marronnier d'Inde ; feuille et écorce d'aune ; écorce de prunier ; racine de garance.
Marron-rouge : écorce d'acacia ; écorce de bouleau ; écorce de cerisier ; poudre de henné ; jeune pousse de marronnier d'Inde ; brou de noix ; écorce de prunier ; racine de garance ; feuille de sorbier sauvage.
Orange : filaments qui recouvrent la noix de coco ; fleurs de tournesol ; poudre de henné ; aiguille de mélèze ; feuille de muguet ; écorce de prunier ; racine de garance.
Rouge et rose ; filaments qui recouvrent la noix de coco ; bois rouge ; écorce de noyer ; racine de garance.

4 recettes particulièrement faciles

1 - Teinture au plantain

On obtient des tons de vert. Préparez 1 kg de laine à teindre en la plongeant dans l'eau (25 litres) dans laquelle aurez dissous 15 % d'alun. Faites bouillir 1 heure. Sortez la laine et jetez l'eau. Préparez le plantain (toute la plante) à raison de 200 % (1 kg de laine et 2 kg de plantain) ; faites-le bouillir dans un sachet pendant 2 heures avec suffisamment d'eau pour qu'il soit recouvert. Ajoutez de l'eau pour avoir 25 litres. Plongez la laine dans l'eau de teinture. Faites bouillir 1 heure. Variante : vous pouvez plonger la laine non préparée dans la teinture.

2 - Teinture aux fleurs de genêt

On obtient des tons de jaune. Préparez 1 kg de laine à teindre, en la plongeant dans de l'eau (25 litres) dans laquelle vous aurez dissous 15 % d'alun. Faites bouillir 1 heure. Sortir la laine et jeter l'eau. Préparez les fleurs de genêt à raison de 100 % (1 kg de laine et 1 kg de fleurs), faites-les bouillir dans un sachet pendant 1 heure dans suffisamment

d'eau pour qu'elles soient recouvertes. Ajoutez de l'eau froide pour avoir 25 litres. Plongez la laine dans l'eau de teinture. Faites bouillir à feu doux pendant 1/2 heure. Variante : on peut aussi plonger la laine non préparée dans la teinture.
3 - Teinture à l'écorce de pommier
On obtient des tons jaunes. Préparez 1 kg de laine à teindre en la plongeant dans de l'eau (25 litres), dans laquelle vous aurez dissous 15 % d'alun. Faites bouillir 1 heure. Sortir la laine et jeter l'eau. Préparez l'écorce de pommier coupée en petits morceaux à raison de 100 % (1 kg de laine pour 1 kg d'écorces). Faites-la bouillir dans un sachet pendant 3 heures avec suffisamment d'eau pour qu'elle soit recouverte. Ajoutez de l'eau froide pour avoir 25 litres. Plongez la laine dans l'eau de la teinture. Faites bouillir 1 heure. 2e bain : préparez la laine avec 15 % d'alun. Utilisez l'eau de la première teinture.
4 - Teinture aux feuilles de noyer
On obtient des tons de jaune-brun. Préparez 1 kg de laine à teindre en la plongeant dans de l'eau (25 litres), dans laquelle vous aurez dissous 15 % d'alun. Faites bouillir 1 heure. Sortez la laine et jetez l'eau. Préparez les feuilles de noyer à raison de 100 % (1 kg de laine pour 1 kg de feuilles). Faites-les bouillir pendant 1 heure avec suffisamment d'eau pour qu'elles soient recouvertes. Ajoutez de l'eau pour avoir 25 litres. Plongez la laine dans l'eau de teinture. Faites bouillir encore 1 heure. Variante : on peut ajouter à la fin de l'opération 2 % de sulfate de fer pour soutenir la couleur. Laissez la laine dans l'eau pendant 10-20 minutes, feu éteint

LAIT

Lait cru *(v. chaussures. dartres. démaquillage. haddock)*
Pour bien le digérer, il ne faut pas cesser d'en boire. En effet, sa digestion nécessite la présence d'un suc digestif, la lactose, qui n'est sécrétée que lorsqu'on boit du lait chaque jour. Si l'on a cessé d'en absorber depuis un certain temps, il faut donc recommencer très progressivement.
Il n'attachera pas à la casserole
Avant d'y verser le lait, vous passez un jet d'eau froide à l'intérieur de celle-ci (n'essuyez pas). La casserole qui a contenu du lait se rince à l'eau froide avant d'être lavée.
Pour qu'il ne **déborde** ***pas***
Posez à l'intérieur de la casserole un rond de verre (vendu dans les drogueries) ou une soucoupe.
Pour les pâtes et le riz
Pour les réchauffer, ajoutez aux pâtes ou au riz un peu de lait froid,

mélangez bien avec une cuillère en bois, puis faites chauffer doucement, en tournant.

Pour la pâtisserie *(v. gâteau. pinceau)*

Le lait remplace très bien le jaune d'œuf pour dorer joliment les pâtes feuilletées.

Pour les rôtis

Si, avant de cuire au four ou à la cocotte, vous plongez les rôtis de porc ou de veau dans du lait bouillant 2 à 3 minutes, ils ne « rétréciront » pas.

Pour les cuirs vernis

Vous entretiendrez sans problème vos chaussures ou votre sac à main si vous les frottez, une fois par semaine, avec un tampon imbibé de lait cru froid. Après séchage, faites briller avec un chiffon doux.

Beauté

Si vous êtes sujet aux dartres, appliquez un petit cataplasme de crème de lait, le soir, sur chaque rougeur.

Si vous manquez de lait à démaquiller, remplacez-le par du lait cru ou demi-écrémé.

Goût

Vous aurez l'impression de boire du lait frais si, au lait en poudre écrémé, vous ajoutez un soupçon de sel fin.

LAITANCES (v. poisson)

Certaines personnes n'aiment pas, d'autres apprécient. Avant de les cuisiner, faites-les dégorger 10 minutes environ dans de l'eau légèrement citronnée. Épongez-les avec du papier absorbant, farinez-les légèrement avant de les poser dans la poêle chaude.

LAITON

Le laiton s'entretient comme le cuivre.

Pour que les objets ou les plaques de laiton conservent tout leur brillant, frottez-les avec un chiffon imbibé de vinaigre blanc et du sel fin. Polissez au chiffon doux non pelucheux, sans rincer.

Pour les objets ciselés

Le vert de gris s'enlève avec un pinceau imbibé de jus de citron. Rincez les objets sous l'eau courante et séchez rapidement avec le sèche-cheveux. Polissez au chiffon de laine.

LAMPE (v. abat-jour. bouteille)

Vous pouvez fabriquer vous-même une lampe. Il y a de très jolis supports inattendus, tels qu'une poterie, une jolie bouteille, une

branche ou un tronc d'arbre, un cep de vigne...
Il suffit, pour les flacons, de vous procurer un bouchon en liège de la largeur du goulot, une douille prévue pour abat-jour, un fil électrique comportant un interrupteur (poire), et une prise que vous pouvez, avec un peu d'habilité et de prudence, poser vous-même. Et un abat-jour.
Ce matériel existe en kit, vendu dans les grandes surfaces bricolage.
Si le goulot de l'objet choisi correspond au diamètre de la douille, commencez par relier le fil électrique à celle-ci, enfoncez la partie femelle de la douille dans le goulot, vissez dessus l'autre partie. Posez votre abat-jour au centre de la douille, maintenu par la bague spéciale, et voilà !
Pour l'une ou l'autre des réalisations, vous choisissez de laisser le fil libre, ou vous percez la bouteille : dans ce cas, voir la façon de faire (rubrique « bouteille percée »).
Si les goulots sont larges, poteries, vases, etc., achetez un bouchon de liège correspondant au diamètre, ou fabriquez un support avec du contreplaqué.
Percez au centre pour installer la douille puis procédez comme ci-dessus.
Il est, en revanche, plus difficile de réaliser une lampe avec un cep de vigne, une branche ou un tronc d'arbre. Pour installer la douille, il est nécessaire de creuser un trou dans le bois pour la coller, dissimuler le fil le long du tronc avec des petits clous cavaliers.
Pour éviter toute catastrophe, vérifiez au moment du branchement que tous les fils sont reliés aux bons endroits.

LANDAU

Il s'entretient régulièrement, à l'intérieur comme à l'extérieur, avec une éponge imbibée d'eau chaude savonneuse; rincez plusieurs fois.
Lorsque vous ne l'utiliserez plus, trouvez-lui une autre utilité.
Retirez la nacelle et la poussette. Fabriquez une table roulante, un porte-plante ou une table d'appoint sur la terrasse, en posant une planche coupée aux dimensions du support en métal.
Si vous choisissez de l'agrémenter de fleurs sur la terrasse ou sur la pelouse, laquez toutes les parties métalliques pour les protéger de la rouille.

LANGOUSTE (v. homard)

LANGOUSTINES

Savoir-vivre : les décortiquer sans les doigts

Retournez la langoustine sur le dos, tenue avec une fourchette, écartez les nageoires de chaque côté à l'aide d'un couteau fin, et retirez la chair avec la fourchette. On prend vite le pli. Mais reconnaissons que mangées avec les doigts, elles sont bien meilleures.

Sachez les choisir

Ni molles ni blanchâtres, toutes les charnières doivent être closes. N'achetez jamais des langoustines dont la tête et le corps ne sont pas reliés. À la cuisson, elles seraient peu appétissantes. Achetez-les vivantes si possible, plongez-les dans l'eau bouillante très salée, 2 minutes pas plus, éteignez, laissez 1 minute, sortez-les avec l'écumoire et posez-les sur un plat Vous les présenterez avec une mayonnaise, ou une autre sauce de votre choix.

LAPIN (v. jardin/arbres. marinade. peau)

Temps de cuisson pour 500 g

En morceaux à la cocotte : 20 minutes environ. Entier au four : 30 minutes minimum.

Si vous avez un mari chasseur, immanquablement, vous aurez droit à la « corvée » : celle de dépouiller le lapin ou le lièvre.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour effectuer facilement ce travail :

À l'aide d'un couteau pointu et parfaitement aiguisé, coupez la peau (seulement) autour du ventre, décollez-la sur un centimètre, arrondissez le dos, tirez de chaque côté, en principe le lapin se dépouille entièrement.

Une autre méthode, la plus pratiquée :

Attachez le lapin par les pattes arrière, protégez les murs et le sol, découpez la peau autour des « chevilles », décollez-la légèrement puis tirez, en donnant ici et là des petites incisions entre peau et chair. À la campagne, on utilise parfois les barreaux d'une vieille échelle, c'est pratique.

En civet

Récupérez le sang avant de le dépouiller, ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre, tournez avec une cuillère en bois pour qu'il ne se solidifie pas. Ajoutez le tout à votre marinade, au moment de la préparation du civet

Os

Soyez vigilant, les esquilles d'os de lapin sont aussi dangereuses que les éclats de verre, tant pour l'être humain que pour les animaux. Ne les donnez pas à grignoter au chat ou au chien.

Santé

La viande de lapin est maigre et n'apporte que peu de calories : 135 pour 100 g de viande.

LAURIER

Les feuilles de laurier sèches ne se contentent pas de parfumer les plats et les sauces, elles en facilitent la digestion. Ne les utilisez jamais fraîches, elles peuvent être nocives.

Pour lutter contre les insectes divers

Installez des feuilles de laurier sèches dans une pelle en métal, puis brûlez-les dans la pièce envahie d'insectes, toutes fenêtres fermées.

Au jardin

Aux abords de l'hiver, n'oubliez pas de protéger l'arbuste, il ne résiste pas aux très fortes gelées.

Santé

Pour dormir rapidement et atténuer les douleurs rhumatismales, faites infuser pendant 10 minutes 15 g de feuilles sèches de laurier dans 30 g d'eau. Buvez une tasse au coucher. Pour désinfecter une pièce ou a vécu une personne malade, brûlez quelques feuilles de laurier sèches dans un récipient en métal.

LAURIER-ROSE

Attention, cette plante est particulièrement dangereuse, ne laissez pas les bouquets à la port ée des enfants.

Ne brûlez jamais des morceaux de bois de cet arbre dans la cheminée, l'atmosphère serait empoisonnée, et les personnes présentes mal à l'aise.

Se contenter de regarder avec plaisir les superbes fleurs qu'il nous offre.

Boutures

Il suffit de mettre une branche dans l'eau jusqu'à la formation des racines. La replanter dans un pot, puis en pleine terre.

LAVABO (v. baignoire. chewing-gum. robinet. salle de bains)

LAVANDE (v. insectes)

Pour la conserver

Vous devez faire sécher les fleurs dans un endroit sec et aéré.

Pour parfumer

Après avoir enfermé les petites fleurs sèches dans des sachets de coton très fin, glissez-les entre les piles de linge. Accrochez-les dans la penderie ou sous les matelas.

Beauté

Vinaigre de toilette (v. bain. vinaigre) :

Laissez macérer 100 g de fleurs de lavande pendant un mois dans un 1 litre de vinaigre blanc. Filtrez et remplissez-en de jolis flacons disposés près de la baignoire. Ajoutez la valeur d'un verre à liqueur de ce vinaigre à l'eau de votre bain. Il neutralisera l'effet du calcaire et procurera une agréable douceur à votre peau.

Pour atténuer la couperose

Faites chauffer doucement, pendant 2 h 30, 1 demi-litre d'huile d'olive dans lequel vous aurez ajouté 3 cuillerées à soupe de fleurs de lavande sèches. Retirez du feu, recouvrez d'un linge, attendez 2 minutes. Filtrez, mettez en flacon. Pendant 10 jours, pratiquez chaque soir un massage sur votre peau parfaitement nettoyée. Renouvelez ces massages tous les deux mois.

Santé

Outre ses vertus antiseptiques, toniques et anti-migraineuses, la lavande infusée soigne la grippe et, en frictions régulières, fortifie le cuir chevelu.

LAVE-LINGE

Savoir-vivre : pensez à votre entourage, avant 8 h et après 21 h 30, il est préférable de s'abstenir de l'utiliser afin de ne pas passer pour un goujat.

Soyez vigilant, ne mélangez pas le linge. Respectez les conseils indiqués dans le mode d'emploi. Utilisez un produit qui neutralise le calcaire, ou un 1/2 verre de vinaigre blanc ajouté à l'eau du dernier rinçage.

L'eau arrive lentement

Vérifiez que les grilles installées à chaque extrémité des tuyaux d'arrivée d'eau ne soient pas encombrées par des petits morceaux de calcaire. Dans ce cas, à l'aide d'une aiguille, débouchez les trous. Ou laissez tremper les grilles une nuit dans du vinaigre chaud.

L'eau s'évacue difficilement

C'est probablement que le conduit est encombré de fibres de tissus qui forment un bouchon. Soit vous avez une machine avec une trappe au fond du tambour, et vous allez résoudre le problème sans difficulté. Soit vous devez déboucher le filtre, et récupérer le bouchon qui l'obstrue. Si vous rencontrez quelques difficultés, utilisez un goupillon très fin à long manche.

Changer la courroie

À l'aide d'un tournevis cruciforme, dévissez le dos de la machine. Retirez l'ancienne courroie en la dégageant de la gorge dans laquelle elle se trouve. Emportez-la pour trouver le même modèle dans un magasin de pièces détachées. Lorsque vous aurez trouvé exactement la même, posez-la à la place de l'ancienne en commençant par le petit

cylindre, en principe en bas près du moteur, terminez l'installation. Puis refermez le fond, comme vous l'avez ouvert.

Mousse de lessive débordant par-dessus le couvercle

Arrêtez le programme, ajoutez une savonnette dans le tambour et un verre de vinaigre. Refermez le couvercle. Ce procédé n'est valable que pour les lave-linge munis d'un couvercle, et non d'un hublot

Contre les odeurs

Ne refermez pas l'appareil avant qu'il ne soit totalement sec. Nettoyez les cavités qui reçoivent les produits.

Bain anti-calcaire

Il existe dans le commerce des produits que l'on utilise dans la machine tournant à vide. Une à deux fois par an, si l'eau est très calcaire, ce bain est nécessaire.

Vous pouvez obtenir le même résultat avec un litre de vinaigre blanc utilisé en 2 fois, la première à la place de la lessive, la deuxième à la place de l'adoucisseur. Plus un bon rinçage à l'eau claire.

Moins de bruit

Installez le lave-linge sur un tapis épais, posé lui-même sur un autre tapis en caoutchouc pour qu'il ne glisse pas.

LAVE-VAISSELLE

Savoir-vivre : comme pour le lave-linge, si peu bruyant qu'il soit, ne le faites pas tourner après 21 h 30, pensez au repos de vos voisins.

Avant toute utilisation

Lisez le mode d'emploi et suivez les conseils indiqués. Choisissez également les produits qui conviennent, le détergent, le sel anti-calcaire obligatoire. Il résistera longtemps si vous prenez les précautions nécessaires.

Tout d'abord, rincez la vaisselle pour la débarrasser des déchets qui risquent de boucher le filtre. Certains objets ne doivent pas y être lavés : la vaisselle précieuse héritée de nos grands-m ères, les verres en cristal, les couteaux dont le manche peut se décoller, encore moins ceux dont le manche est en plastique. Enfin, aucun objet précieux : les bibelots argentés ou la vaisselle peinte à la main dont les motifs disparaîtraient rapidement.

Moins de bruit *(voir ci-dessus : lave-linge)*

Pour le vider

Retirez la vaisselle qui se trouve dans le panier du bas, et ainsi de suite en remontant jusqu'au premier panier. De cette façon, les gouttes qui tombent ne mouilleront pas la vaisselle du dessous.

Lave-vaisselle bouché

Le filtre est probablement obstrué par une couche de produit qui, avec le temps, se solidifie. Il suffit d'ouvrir la trappe et de retirer ce

bouchon et les déchets.

LÉGUMES (v. réceptions. chaque rubrique : artichaut, asperge…)

Pour les rafraîchir
Faites-les tremper quelques minutes dans de l'eau à peine chaude. Ils retrouveront alors leur bel aspect de légume frais.
Petits légumes frais au vinaigre
Au cours de la saison, disposez dans un grand bocal hermétique plusieurs petits légumes frais. Bouquets de choux-fleurs, petites carottes, tomates vertes et rouges, quelques haricots verts, des cornichons, des petits oignons blancs. Ajoutez quelques branches de thym, de persil, d'estragon, des grains de poivre noir, salez un peu, et recouvrez le tout de vinaigre blanc. Ces petits légumes confits dans le vinaigre se marient très bien avec le pot-au-feu et les charcuteries d'hiver.
Petits légumes verts crus
Dans un grand bocal en verre de 2 litres, fermé par un gros bouchon de liège, disposez en étages les petits légumes verts de votre jardin que vous servirez au moment de l'apéritif. Des petits morceaux de choux-fleurs, des rondelles épaisses de carottes nouvelles, des petits fenouils coupés en quatre (pour leur goût anisé), des petites tomates vertes ou rougissantes, des rondelles de radis noir non épluché, des branches de céleri, de persil et de thym. Salez, poivrez. Recouvrez de vinaigre de citron ou de cidre. Ces bocaux de petits légumes sont si jolis à regarder que vous pouvez également les offrir.
Pour l'hiver
Avec une récolte de légumes très importante, n'hésitez pas à préparez des coulis, des sorbets salés, des purées, des jus que vous conserverez au congélateur. Vous en accommoderez l'hiver les plats, les sauces et les potages.
Potages
Conservez au congélateur l'eau de cuisson des légumes verts de l'été (asperges, haricots verts, épinards, etc.). Riche en vitamines, elle servira pour vos potages.
Légumes secs
Vous éviterez aux charançons de dévorer vos légumes secs en ajoutant à l'intérieur de leur boîte quelques grains de poivre ou une feuille de laurier. Les intrus détestent ces odeurs.
Surgelés *(v. épinards)*
Pour que vos légumes surgelés ou congelés ne soient plus gorgés d'eau au moment des les servir ou de les accommoder, faites-les cuire à la vapeur. Déposez-les encore congelés ou surgelés dans le panier de l'autocuiseur, et laissez cuire sans fermer le couvercle.

Une jolie couleur
Ils garderont une jolie couleur si vous ajoutez un peu de vinaigre dans leur eau de cuisson, et si vous ne les salez qu'en fin de cuisson. Ne les couvrez pas totalement non plus.
Aubergines séchées
Enlevez le pétiole des aubergines et essuyez-les avec un torchon. Coupez-les en tranches d'1/2 cm. Enfilez les tranches sur une ficelle d'environ 1 mètre de longueur et plongez cette guirlande 2 minutes dans l'eau bouillante salée à 30 g de sel par litre, avec du laurier et des grains de poivre. Étendez-les au soleil pour les laisser sécher complètement. Conservez dans des petites boîtes, recouvertes d'un linge ou d'une gaze, dans une atmosphère sèche. Avant utilisation, plongez les rondelles d'aubergines dans de l'eau tiède 5 minutes. Essorez-les entre deux feuilles de papier absorbant. Puis faites-les sauter dans de l'huile avec de l'ail, et en fin de cuisson, du persil finement haché.
Pour faire sécher les champignons *(v. cette rubrique)*
Choisir un local sec et aéré (grenier), les champignons doivent sécher à l'ombre.
Bien les nettoyer, en évitant de les mouiller. Les couper en tranches de 3/4 mm d'épaisseur et les étaler sur des feuilles de papier, en veillant à ce qu'ils ne se recouvrent pas les uns les autres. Les couvrir d'un linge léger ou d'une gaze pour les protéger des insectes et de la poussière. De temps en temps, les retourner pour obtenir une dessiccation complète. Conserver dans des boîtes en métal doublées de papier huilé, ou bien dans des sachets de papier rigide.
Remarque : ce sont surtout les cèpes qui sont conservés de cette façon, mais également les morilles, les trompettes de la mort, et d'autres.
On les utilisera, après les avoir ramollis, pour parfumer des plats de riz, des ragoûts, des daubes, des pâtes, etc.
Persil séché
Couper les tiges du persil en éliminant les feuilles abîmées. Le plonger un instant dans de l'eau froide et le secouer. Former des petits bouquets attachés par un fil. Les exposer au soleil, en ayant soin de les rentrer le soir ou de les recouvrir d'une feuille de papier ou de plastique pour les préserver de la rosée. Le persil sera parfaitement sec après 3 ou 4 jours. Couper le persil avec des ciseaux pour remplir parfaitement une boîte ou un bocal. On peut sécher de la même manière de la menthe, du basilic, de l'estragon. Conserver au sec.
Le persil sec peut être utilisé seul, ou avec d'autres aromates.
Tomates séchées au naturel *(v. tomates)*
Laver les tomates et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les étaler sur une planche après avoir ôté une partie des graines, face coupée vers le haut. Les faire sécher au soleil, lentement, pour éviter

une perte trop brusque de jus par évaporation et également pour que la peau ne soit pas trop fripée. Lorsqu'elles sont complètement déshydratées, donc sèches, les ranger dans des bocaux de verre fermés, ou simplement recouverts de papier sulfurisé.
Au moment de les utiliser pour préparer une sauce ou tout autre plat, les faire cuire en ajoutant un peu d'eau.

Tomates séchées au basilic

Essuyer les tomates avec un linge légèrement humide (ne pas les laver) et enlever le pétiole. Les couper en deux horizontalement, enlever les graines et les ranger sur une claie, partie coupée vers le haut. Saupoudrer largement de sel puis exposer la claie au soleil jusqu'au soir. Éliminer l'eau qui apparaîtra dans les tomates. Le lendemain, les remettre au soleil de nouveau jusqu'au soir, et ceci pendant 5 ou 6 jours. Si, à ce moment, elles vous semblent encore aqueuses (il faut qu'elles aient la consistance de figues sèches assez molles), les mettre 20 mn à four minimum. Essuyer les feuilles de basilic et les exposer à l'air (pas au soleil) sur un linge pendant quelques heures.
Rassembler les deux moitiés de tomates avec une feuille de basilic au milieu. Bien presser ensemble les deux moitiés et les ranger dans des bocaux en couches régulières. Remplir avec suffisamment d'huile d'olive pour recouvrir les tomates et fermer les bocaux. Si nécessaire, ajouter de l'huile les jours suivants.
Les tomates ainsi préparées peuvent être servies en hors-d'oeuvre, en accompagnement de viandes (braisées, rôties ou grillées) ou en ragoût.

TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES

Bien sûr, il s'agit de temps de cuisson moyens pour 500 g de légumes épluchés ; si vous les désirez plus croquants, réduisez les temps de cuisson ; plus cuits : vous ajouterez quelques minutes.

voir tableau page suivante

RANGEMENT DES LÉGUMES

Ail, oignons, échalotes, *(v. ces mots dans les rubriques respectives)*

Ils ne doivent jamais être conservés sur des feuilles ou des sachets en plastique. Mais rangés dans des caissettes en bois.

Carottes et navets

Rangez-les au frais, soit dans la fruitière sur des feuilles de journaux ou sur des clayettes, soit dans le bas du réfrigérateur.

Cardons, épinards, choux, choux-fleurs, brocolis

Préparés et lavés, rangez-les dans des sachets individuels dans le tiroir à légumes du réfrigérateur.

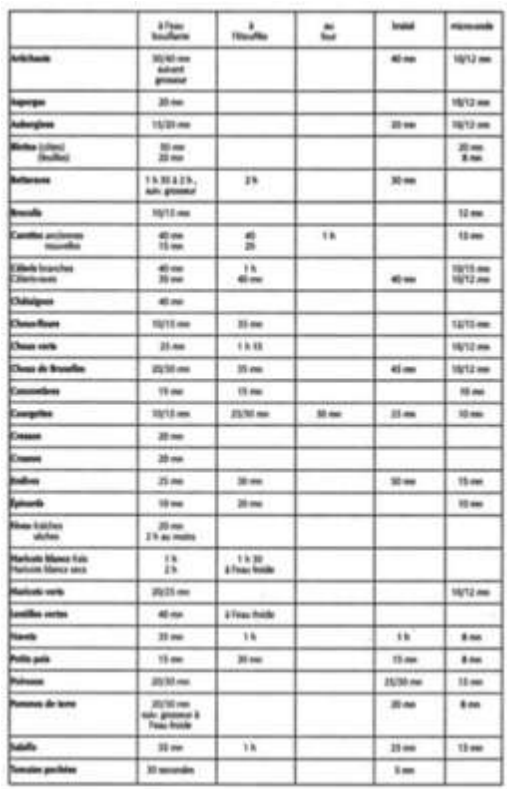
Les légumes/racines : betteraves, salsifis, radis, céleri-rave…

Se conservent au frais dans l'obscurité.

Pommes de terre
Elles aiment l'obscurité, ce qui évite une germination trop rapide. Elles seront rangées à la cave, ou dans le cellier recouvertes de journaux ; ainsi elles verdiront moins vite si elles n'ont pas été ramassées totalement matures.
Salade
Épluchée, lavée, bien essorée, vous la conserverez une semaine environ dans un sachet bien fermé, ou une boîte en plastique dans le réfrigérateur.

LENTILLES

Plus elles sont fraîches, plus elles sont riches en protéines végétales. Vérifiez donc que la date de limite de conservation soit la plus éloignée possible.
Quantité nécessaire : 100 à 120 g par personne suivant la recette.
Cuisson pour 500 g de lentilles vertes : 40 minutes environ. Sachez que plus l'eau est calcaire, plus la cuisson des lentilles est longue ; évitez ce problème en ajoutant une pincée de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson.
Rincez à l'eau froide la quantité de lentilles souhaitée, faites-les cuire à feu doux dans 3 fois leur volume d'eau froide.
Ne salez qu'en fin de cuisson, sinon les lentilles durcissent.
Elles se mangent chaudes accompagnées de petits lardons grillés, de crème fraîche, d'une cuillerée à café de moutarde en graines, ou avec du beurre et du persil haché tout simplement.



Froides : en vinaigrette, avec du cerfeuil haché ou des feuilles d'estragon, des petits oignons blancs et de la ciboulette.

Santé

Si elles apportent une importante quantité de protéines végétales, elles sont aussi très caloriques: 330 pour 100 g de lentilles.

LEVURE DE BIÈRE

Beauté

Formez une pâte un peu épaisse en écrasant des comprimés de levure de bière dans un peu d'eau. Appliquée sur votre visage, cette pâte servira d'excellent peeling. Retirez-la en frottant délicatement du bout des doigts. Ôtez les derniers petits grains à l'aide d'un coton imbibé d'un tonique raffermissant.

Levure de boulanger

Elle doit être diluée dans un peu d'eau tiède et conservée au réfrigérateur dans un flacon hermétique.

Levure chimique

Utilisez-la avec parcimonie, pour éviter qu'elle ne donne un goût prononcé au gâteau. Malaxez bien entre les doigts avant de l'ajouter à

la farine.

LIÈGE (v. bouchon. bruit. cadre. salle de bains)

Contre le bruit
Les panneaux de liège épais, collés sur les murs, atténuent considérablement le bruit.
Sets de table
Les panneaux de liège sont vendus en plaques de différentes dimensions. Les rectangulaires, posés sur une table, font office de sets ; le liège atténue le bruit provoqué par la vaisselle et les couverts.
Dans la salle de bains
Si vous souhaitez recouvrir un mur de panneaux ou de plaques de liège, protégez-le de l'humidité en le recouvrant d'une bonne couche de vernis.
Entretien
Le liège se nettoie avec une éponge imbibée d'eau chaude savonneuse.

LIERRE

Pour les cors aux pieds
Laissez macérer pendant 8 jours une feuille de lierre dans du vinaigre blanc. Confectionnez ensuite un pansement en déposant sur le cor un petit morceau de feuille de lierre maintenu par de la gaze.
Gardez-le 3 ou 4 jours, sans mouiller le pied. Puis prenez un bain de pied très chaud. Le cor se soulèvera avec la racine.
Pour les vêtements noirs
Après plusieurs lavages, les vêtements noirs deviennent grisâtres. Laissez macérer pendant 24 heures 80 à 100 feuilles de lierre dans une bassine de 5 à 8 litres environ. Le lendemain, retirez les feuilles et laissez tremper toute une nuit dans cette eau. Rincez et séchez votre vêtement, il aura retrouvé sa couleur d'origine.
Santé
Si vous souffrez de rhumatismes, préparez une décoction avec 50 feuilles fraîches pour 1 litre d'eau. Imbibez des compresses que vous appliquerez sur les endroits douloureux.

LILAS

Bouquet
Ne cueillez les branches que lorsqu'elles sont fleuries, sinon elles fanent plus vite. Taillez les tiges en biais, écrasez-les et surtout retirez l'écorce, car elle empoisonne l'eau. Ajoutez à l'eau quelques gouttes d'eau de Javel.

Au jardin
Il est nécessaire de tailler le lilas chaque année dès la floraison terminée pour obtenir l'année suivante de nouveaux bourgeons ; sinon il va pousser en hauteur, et ne fleurira presque plus. Coupez les fleurs dès qu'elles sont fanées.

LIMACES (v. jardin. sel)

LINGERIE

En soie
La lingerie doit toujours être impeccable. Pour redonner un bain de jeunesse à votre lingerie en soie, laissez-la tremper 30 minutes environ dans un bain de lait écrémé. Puis lavez-la dans une eau savonneuse tiède. Rincez plusieurs fois sans tordre le linge.
En Nylon
Les slips et les soutiens-gorge blancs jauniront moins après plusieurs lavages si vous ajoutez à l'eau de rinçage (à la main) un peu d'eau oxygénée à 10 ou 20 volumes.

LINOLÉUM

Pour le poser
Pour le couper facilement et surtout ne pas le casser, laissez le rouleau à température ambiante (20° env.) au moins une semaine.
Avant de le couper, prenez les mesures exactes de la pièce qui le recevra. Étalez le linoléum et reportez les mesures, moins 2 à 4 mm, puis coupez. Installez-le et ne posez aucun objet dessus, il va prendre sa place. Si vous ne prenez pas cette précaution, le linoléum va gondoler, il sera alors difficile de l'ajuster sans le déchirer.
Entretien
Passez-le à l'aspirateur, comme tout revêtement de sol. Puis contentez-vous de l'essuyer avec une serpillière humide. Vous pouvez le cirer avec une cire incolore : il sera brillant, c'est sûr, mais glissant sous les chaussons. N'utilisez jamais de produit à base de solvant, alcool à brûler, eau de Javel, ammoniaque, savon noir, trichloréthylène ou poudre abrasive, il deviendrait terne.
Traces de chaussures
Pour les faire disparaître, frottez les traces ou les taches avec une gomme blanche. Ensuite, passez légèrement un coton imbibé d'Eau écarlate. Rincez à l'éponge humide. Si les taches persistent, utilisez un tampon imbibé d'éther, si toutefois votre pharmacien accepte de vous en céder pour cet usage.

LIT (v. sommeil)

Une bonne literie permet de bien dormir. N'hésitez surtout pas, lors de l'achat, à vous allonger sur le lit pour le tester. N'achetez que si vous vous y sentez bien. C'est important pour le repos du corps et de l'esprit. Un bon sommeil répare toutes les contraintes d'une journée et permet d'affronter la suivante.
Il est dit que pour bien dormir, la tête du lit doit se trouver au nord ; si la disposition de votre chambre ne vous permet pas de l'installer de cette façon, placez la tête du lit à l'est.

Pour le dos

Si votre literie est ancienne et peu confortable, posez entre le matelas et le sommier une planche ou une porte.

Lit qui grince *(v. canapé. chaise. fauteuil. literie)*

Tentez d'atténuer les grincements du lit en glissant du talc entre les jointures des montants et des lattes. Vous pouvez aussi, à l'aide d'un pinceau, déposer un peu de glycérine ou de vaseline.
Recouvrez les montants sur lesquels repose le sommier avec des morceaux de mousse. Si vraiment les grincements sont insupportables et troublent votre sommeil (et peut-être celui des voisins), débarrassez-vous du bois de lit et posez le sommier sur 4 pieds en bois vissés.

Gain de place

Installez sous le lit des coffres sous lesquels vous fixerez des roulettes, avec des poignées pour les tirer. Ces tiroirs vous permettront de ranger les draps, les couvertures, des livres...

LITERIE (v. humidité. lit. sommeil)

Couette

Changez la housse régulièrement. Aérez-la souvent en la suspendant à un fil tendu dans le jardin, ou en la battant à la fenêtre avec une baguette de noisetier.

Pour confectionner une couette et sa housse *(v. couette)*

Pour la ranger pendant l'été

Glissez-la entre le matelas et le sommier, avec quelques boules de bois de cèdre (inodore), du côté sommier.

Draps *(v. ce mot)*

Avant de les ranger dans l'armoire, parfumez-les délicatement de quelques gouttes d'essence de lavandin. Lavez-les souvent en machine : moins ils seront sales, moins vous utiliserez de lessive et moins vite ils s'useront.

Pour confectionner un drap-housse *(v. ce mot)*

Matelas *(v. humidité)*

Il se déformera beaucoup moins vite si vous le. retournez régulièrement, une fois dans la longueur, une autre fois dans la largeur, et si vous intercalez entre matelas et sommier un planche de la même largeur. Nettoyez-le périodiquement à l'aspirateur. Protégez-le d'une housse en molleton.

Molleton

Choisissez-le avec des élastiques autour, ainsi vous ne serez pas gêné par les plis. Chaud pour l'hiver, en tissu fin pour l'été, vous pouvez le faire vous-même avec un vieux drap (v. drap housse). Les molletons doivent être lavés au moins 3 à 4 fois par an.

Oreillers *(v. coussins)*

Protégez les enveloppes avec des taies usagées ou défraîchies.

Oreillers en plumes *(v. plumes/lavage)*

Sommier

Battez-le plusieurs fois par an et nettoyez-le avec l'aspirateur en même temps que vous retournerez le matelas.

S'il grince : retournez-le et badigeonnez à l'aide d'un pinceau toutes les jointures et les assemblages du bois avec de la paraffine. Faites la même chose pour les ressorts bruyants.

Métallique : badigeonnez-le sur toute sa surface avec du dégrippant. Prenez la précaution d'étendre sous le sommier une toile, au cas où le produit coulerait sur le sol. Attendez également que le produit soit sec avant de reposer votre matelas. Installez une grosse toile protectrice entre le matelas métallique et le sommier; au cas où les ressorts rouilleraient, le matelas n'en subirait pas les conséquences.

Pour éviter l'humidité *(v. humidité. journaux)*

Si vous désertez votre maison de campagne pendant l'hiver, enveloppez de journaux matelas et sommiers. Le papier journal absorbe l'humidité.

Édredon *(v. ce mot)*

Les plumes ne volèteront plus si vous trempez la housse dans une eau très fortement amidonnée. Laissez-la sécher et repassez-la. La housse retrouvera peu à peu sa souplesse.

LIVRES (v. bibliothèque. bruit. gravure. humidité. reliure)

Pour les ranger

Si vous aimez les livres, prenez-en bien soin. Rangez-les sur des étagères ou dans une bibliothèque, à l'abri du soleil et de la poussière. Ne les serrez pas trop, la couverture serait vite abîmée et la reliure finirait par se décoller. Dépoussiérez souvent vos livres avec un plumeau (ou la brosse douce de l'aspirateur).

Poissons d'argent

Contre les dégâts que commettent les « poissons d'argent » qui adorent

grignoter les pages de vos livres, déposez quelques gouttes d'essence de thym dans votre bibliothèque ; vos livres seront sauvés et votre pièce parfumée.

Reliures anciennes

Tout en les nettoyant, conservez leur jolie patine, frottez-les avec un tissu de flanelle légèrement imbibé d'essence de térébenthine. Faites briller avec un chiffon doux non pelucheux.

Reliures dorées

Les tranches dorées de vos reliures sont très fines, donc fragiles. Ne les lavez jamais, dépoussiérez uniquement avec un plumeau, ou un chiffon de laine très soyeux.

Tache de graisse

Si, par malheur, vous avez fait une tache de graisse sur le livre que votre meilleure amie vous a prêté, ne vous désolez pas. Il existe un procédé assez simple, à renouveler jusqu'à complète disparition de la tache. Saupoudrez la tache de talc, disposez un buvard de chaque côté de la page tachée et posez un fer à peine chaud sur le premier buvard. En principe, la tache passera sur le second buvard.

Une page déchirée

Badigeonnez à l'aide d'un pinceau la déchirure avec du blanc d'œuf. Laissez sécher. C'est plus discret qu'un morceau de scotch.

Voici une série d'opérations plus complexes, qui vous permettront d'obtenir des résultats satisfaisants :

Page déchirée sur le côté

Il s'agit d'une page qui risque de se perdre ou de s'abîmer :

Posez une feuille de papier sur toute la longueur de la page à recoller en ménageant, sur la largeur, une bordure de 2 à 3 mm.

Mettez tout le long de cette bordure de la colle vinylique qui ne risque pas de « baver », puisque la feuille limite strictement son application.

Alignez la page dans le livre de la main gauche, tandis que de la main droite, vous maintenez la partie revêtue de colle au-dessus de la charnière.

Appuyez le bord enduit de colle sur la page suivante et faites entrer la page dans le pli de la reliure en utilisant un coupe-papier en buis ou en ivoire. Fermer le livre et le mettre sous presse.

Si l'opération est bien faite, il est impossible de déceler la moindre trace de réparation.

Page déchirée au milieu

Deux cas sont possibles et dépendent de l'épaisseur du papier.

Si le papier est épais : les bords de la coupure ne seront généralement pas nets, des petites plages en oblique apparaissent d'un côté ou de l'autre de la page.

Mettre sous la feuille à réparer une feuille de papier cristal. Appliquez à l'aide d'un pinceau un filet de colle vinylique le long de la déchirure.

Ajustez les deux parties dé la feuille à réparer. Frottez légèrement avec l'extrémité de la lame d'un couteau rond ou avec un coupe-papier, en maintenant bien en place les deux bords de la déchirure ; le frottage doit être très légèrement en oblique par rapport à la ligne de la déchirure, afin que la colle et que les fibres qui dépassent des bords déchirés s'entre-pénètrent. Fermez le livre, mettez-le sous presse pendant 3 heures... Vous serez étonné du résultat. Votre travail peut être renforcé par une toute petite bande de papier de soie que vous collerez au bord de la page et qui devra rester tout à fait invisible.

Si le papier est mince : découpez des petites bandes de papier de soie larges de 1 cm et longues de 2 à 3 cm ; appliquez-les le long de la déchirure après les avoir enduites de colle vinylique ; faire l'opération sur les deux faces de la page. Comme dans le cas précédent, la page sera placée entre 2 feuilles de papier cristal. Laissez sécher sous presse pendant 3 heures.

C'est là que va intervenir le miracle : vous arracherez avec une infinie délicatesse les papiers de soie et vous pousserez soigneusement les petites aspérités qui se seraient formées le long de la déchirure.

Attention : ces deux opérations sont délicates ; avant de vous y attaquer, entraînez-vous sur des pages sans valeur.

Pour protéger votre livre de cuisine

Afin de protéger les pages de votre livre de recettes lorsque vous vous en servez, recouvrez-les à l'aide d'une plaque de verre aux dimensions de la page ou d'une feuille de plastique rigide transparent.

Livres prêtés

Il est très désagréable de ne pas récupérer les livres que l'on a gentiment prêtés. Faisant confiance, on oublie très souvent le nom de l'emprunteur et le titre du livre. Il est rageant de savoir que l'emprunteur peu délicat se constitue ainsi sans scrupule une bibliothèque. Pour éviter cet inconvénient, installez dans votre bibliothèque un petit carnet et n'hésitez pas, devant l'emprunteur, à noter son nom et le titre de l'ouvrage que vous lui confiez.

LUNETTES

Les branches de vos lunettes ne se détacheront plus si vous déposez une goutte de vernis à ongles incolore sur les vis qui les maintiennent.

Toujours propres

Conservez dans votre étui à lunettes un petit morceau de peau de chamois que vous utiliserez quotidiennement. Les verres seront toujours propres, et votre vue protégée.

Savez-vous qu'une paire de lunettes se lave dans l'eau savonneuse sans aucun risque, si elle est essuyée très vite avec du papier absorbant.

LUSTRE (v. bibelot. bronze. métaux)

II faut avouer qu'il est assez souvent oublié lors du ménage quotidien. Alors, les jours de grand nettoyage, faites-lui une belle toilette. Évitez, en le nettoyant, de le faire tourner sur lui-même, les fils électriques risqueraient d'être coupés. Commencez par dépoussiérer le lustre avec un plumeau, puis frottez délicatement les pendeloques avec un chiffon imbibé d'alcool à 90°. Puis lustrez-le avec une peau de chamois très fine.

Lustre en bronze

Vous pouvez fort bien cirer votre lustre en bronze à la cire d'abeille incolore, si vous le trouvez terne.

Prenez soin, auparavant, de le nettoyer à l'eau savonneuse et de le sécher soigneusement. Puis cirez-le à l'aide d'un pinceau souple. Avant cette opération, coupez l'électricité et détachez-le du plafond, bien entendu.

LYS (v. échardes. dartres. engelures)

Bouquets

Ne coupez les tiges de lys que lorsque les fleurs sont en boutons. Vous profiterez ainsi de l'ouverture de ces merveilleuses fleurs particulièrement odorantes.

Beauté

Réalisez vous-même l'huile de fleurs de lys en faisant macérer pendant un mois une grosse poignée de fleurs dans un demi-litre d'huile d'amandes douces. Filtrez et mettez en flacon. Appliquez cette huile raffermissante sur le visage et le cou une fois par semaine.

Santé

Pour lutter contre les brûlures et retirer les échardes, faites macérer des pétales de lys dans un flacon (genre pot à yaourt) d'huile d'amandes douces. Nos grands-mères en avaient toujours sous la main, pour les petits bobos et les brûlures.

M

Mâche

Maigrir

Mains *(v. ongles. sauge. transpiration)*

Maïs

Mandarine

Mangue

Maquillage *(v. démaquillage. éponge. yeux)*

Marbre *(v. meubles. sol. taches)*

Marjolaine *(ou Origan)*

Marrons *(v. châtaignes. jeux)*

Marteau *(v. bricolage. outils)*

Mascara *(v. démaquillage. maquillage. yeux)*

Mastic *(v. colle)*

Mayonnaise *(v. œufs)*

Mazout

Médicaments *(v. premiers secours. trousse de secours. santé)*

Melon *(v. jardin. parasites)*

Menthe *(v. insectes)*

Meringues

Merlan *(v. poissons)*

Métaux *(v. acier. bibelot bijoux cuivre. laiton. taches)*

Meuble *(v. armoire. bois. insecte. formica. objet pesant odeur. oignon)*

Micro-onde *(v. four)*

Miel

Miroir *(v. couloir. entrée. fenêtre)*

Mites *(v. insectes)*

Moelle *(v. os)*

Moisissures *(v. baignoire. humidité. livre. tache. vêtement)*

Molleton

Moquette *(v. armoire. meuble. objet pesant sol)*

Mouches *(v. insectes. géraniums. tomates)*

Mouchoirs

Moufles

Moules

Mousse polyester

Moutarde

Murs *(v. lessivage. papier peint peinture. plâtre)*

Mûres

Muscade

Myrtilles

MÂCHE

Elle se sème à la volée, principalement dans les vignes, les prairies et les vergers.

MAIGRIR

Savoir-vivre: soit vous refusez toutes les invitations pendant votre

régime; soit vous acceptez et vous faites une exception, mais n'arrivez surtout pas avec votre repas de substitution et votre yaourt.
Un truc pour perdre quelques kilos en très peu de temps: c'est de manger une pomme, une poire, ou une pomme de terre cuite à l'eau une heure avant chaque repas. Cet « avant-manger » jouera le rôle de « cale » stomacale et diminuera considérablement votre appétit. Vous perdrez 3 à 4 kg en un mois sans aucune souffrance.
Il est beaucoup plus difficile de se passer de sucre ou de sel, qui sont des « conservateurs de poids ». Pour le sucre, essayez de le remplacer par le miel: il a le même pouvoir calorique mais on en absorbe beaucoup moins, donc c'est intéressant. Quant au sel, essayez de le remplacer progressivement par d'autres saveurs: oignon, ail, citron, vinaigre, afin de vous déshabituer de cette manie de manger trop salé.
Mangez lentement en mâchant bien et prenez vos légumes cuits (sans sauce) avant la viande; l'impression de satiété vous fera manger la viande (et la graisse qui l'accompagne) en moindre quantité.
Plantes minceur
Buvez des tisanes, 4 à 5 tasses par jour, elles permettent d'éliminer.
Le bouleau: décoction de feuilles: 50 g pour 1 litre d'eau. Laissez bouillir doucement 5 minutes, ajoutez 1 petite pincée de bicarbonate (pharmacie), laissez infuser 1 nuit.
Queues de cerises: décoction: 30 g pour 1 litre d'eau. Attention, cette boisson est très diurétique, n'en buvez plus 2 heures avant de vous coucher.
Romarin: infusion de fleurs: 40 g pour 1 litre d'eau bouillante.
Dès le printemps, consommez beaucoup de cresson, conservez les queues au congélateur pour les potages d'hiver. Préparez également des soupes avec des belles feuilles d'orties, vous y ajouterez une pomme de terre coupée en tout petits dés.
Buvez des jus de légumes, en prenant garde qu'ils ne vous causent pas des maux d'estomac ou des crampes intestinales.

MAINS (v. ongles. sauge. transpiration)
Pour telecharger + d'ebooks gratuitement et légalement veuillez visiter notre site : www.bookys-ebooks.com

Savoir-vivre: c'est la femme qui tend la main à l'homme, jamais le contraire. Les enfants se contentent de faire un sourire en disant « bonjour monsieur ou madame ». En revanche, il est courant qu'un homme important qui reçoit une femme lui tende la main pour l'accueillir.
Mains moites
Elles sont très gênantes pour la personne qui a ce problème. On peut tenter de réduire cette transpiration due, bien souvent, à l'émotion.

Tremper les mains dans des bains d'alun (pharmacie). Les frotter avec de l'alcool camphré (chez soi, compte tenu de l'odeur qui ne passe pas inaperçue).

Mains et ongles soignés

Savez-vous que nous sommes rapidement jugés sur l'aspect de nos mains gercées ou rugueuses, nos ongles sales, rongés, entourés de peaux mortes, enfin, mal entretenus tout simplement.

Apportons donc un peu de soins à nos mains. Pensons à utiliser des gants de protection pour les travaux ménagers et le jardinage. Protéger absolument les mains des différences de température de l'eau (chaude et trop froide), cette précaution retarde l'arrivée des rhumatismes.

Passer chaque soir une crème protectrice et adoucissante ou de l'huile d'amande douce, sans oublier le tour des ongles. À chaque occasion, frotter les mains et les ongles dans un citron que l'on vient d'utiliser. Il blanchit les ongles et la peau. L'eau de cuisson des pommes de terre est un parfait produit de beauté. Ne pas hésiter à y plonger les mains, lorsqu'elle est refroidie. Quant aux ongles rongés... c'est une autre histoire.

Taches brunes

Elles apparaissent vers la cinquantaine. Le jus de citron ou le suc des tiges de persil retardent et atténuent la venue de ces taches.

MAÏS

Il se sème au mois de mai et se récolte trois mois et demi plus tard. Ne pas le cueillir trop tôt, il n'aurait aucun goût. Trop tard, il est dur et immangeable.

Pour conserver les épis

Débarrassez les épis de leur gaine et de leur barbe. Essuyez-les seulement si vous êtes sûrs qu'ils n'ont pas été traités. Sinon, lavez-les à l'eau courante en brossant bien entre les grains. Essuyez et séchez-les avec le sèche-cheveux, puis rangez-les au congélateur.

Pour conserver les grains

Vous pouvez conserver les grains stérilisés en bocaux. Récoltez-les tout juste secs. Séparez-les avec les dents d'une fourchette. Blanchissez-les à l'eau bouillante salée 5 minutes environ. Égouttez et versez les grains dans des bocaux que vous remplirez d'eau bouillie. Fermez les bocaux et stérilisez 1 h 30 à 100°.

Grains secs

Récupérez de beaux épis secs. Égrenez-les, faites sécher les grains sur un plateau recouvert de papier absorbant, puis mettez-les dans des bocaux hermétiques. Vous les ferez éclater pour l'apéritif, salés, poivrés, ou pour le goûter des enfants, sucrés et caramélisés.

Pour la décoration
N'ébarbez pas trop les épis, ouvrez un peu les feuilles. Creusez sous l'épi, puis enfilez un bâton. Ils feront partie des bouquets secs de l'hiver.

MANDARINES

Pour les choisir
Préférez les mandarines à peau fine et bien fermes. Elles seront plus juteuses.
Pour chasser les odeurs
Conservez les peaux, faites-les sécher sur un plateau ou dans une corbeille en osier. Lorsqu'elles sont bien sèches, conservez-les dans un bocal en verre. Après la cuisson au four du poisson par exemple, ou de tout plat à odeur persistante, déposez quelques pelures de mandarines dans le four encore chaud, en laissant bien entendu la porte ouverte. L'odeur de mandarine se répandra dans la maison et dégagera un parfum très agréable, faisant disparaître les odeurs indésirables.
Les pépins *(v. citron. datte. pamplemousse. raisin)*
Plantez quelques pépins et vous verrez bientôt apparaître une jolie plante verte. Faites preuve de patience, cette plante grandit lentement, mais sûrement

MANGUE

Sachez choisir les mangues: elles doivent être lourdes et souples sous les doigts.
Présentez-les dans leur peau, coupées en deux. Bombez chaque morceau, taillez dessus des carrés qui seront dégustés à l'aide du couteau et de la fourchette.
Pour qu'elle ne mûrisse pas trop vite
Si vous la laissez dans une ambiance chaude, la mangue va mûrir trop vite. Rangez-la plutôt dans le bac du réfrigérateur, enveloppée dans du papier.
En revanche, si vous l'achetez totalement verte, elle ne mûrira pas et n'aura aucun goût.
Comment la présenter
Avec du jambon de Parme, ou des salades de fruits. En sorbet, elle est exquise.
Plante verte
Trempez le noyau quelques jours dans de l'eau tiède, et plantez-le dans un terreau léger mélangé d'un peu de sable.
Beauté
Passez l'intérieur d'une peau de mangue sur votre visage et vos mains,

elle a un effet adoucissant.

Santé

La mangue est riche en phosphore et contient autant de vitamines C qu'une orange, de plus, elle apporte des vitamines A et B et une bonne quantité de calcium. C'est le fruit par excellence pour les enfants, les personnes âgées ou fatiguées.

En revanche, elle contient peu de sucre et peu de calories (60 pour 100 g).

MAQUILLAGE (v. démaquillage. éponge. yeux)

Savoir-vivre: Mesdames, ne vous maquillez pas en public, il n'est pas non plus très élégant de se remettre du rouge à lèvres à table.

Avant de vous maquiller, nettoyez votre peau avec un tonique, appliquez votre crème de jour; si vous mettez du fond de teint, passez courageusement un glaçon sur le visage et le cou. Ayez toujours la main légère, procédez avec harmonie et nuance. Pour unifier le fond de teint (les crèmes teintées sont plus légères), utilisez une petite éponge plate légèrement humide; attention aux contours du visage, évitez de vous promener toute la journée avec un « masque ».

N'oubliez pas le léger nuage de poudre qui évite de briller.

Posez votre rose à joues de façon à équilibrer votre visage, par petites touches, avec un pinceau tout rond. Une touche de ce fard en haut à droite de l'arcade sourcilière vous donnera meilleure mine les jours de fatigue.

Le maquillage des yeux: plus on prend de l'âge, plus il doit être léger. Une ombre légère sur les paupières, et seulement un brossage de cils avec un mascara léger.

Votre rouge tiendra plus longtemps si vous passez une nuage de poudre sur les lèvres avant de l'appliquer, puis un papier absorbant pour éviter qu'il ne déborde.

Et bien sûr, on doit toujours se démaquiller avec soin avant de se coucher (v. démaquillage).

MARBRE (v. meubles. sol. taches)

Pour son entretien, n'utilisez jamais d'acide, d'eau de Javel, ou tout autre produit abrasif. Le résultat serait désastreux et le marbre totalement irrécupérable.

Pour le détacher

Si vous avez taché le marbre de votre cheminée ou le dessus d'un meuble de jus de fruits ou d'une boisson quelconque, passez sur les taches un coton imbibé d'ammoniaque. Cela vaut également pour les taches laissées par les cigarettes.

Pour détacher le marbre clair
Frottez les objets, les tablettes ou les dessus de cheminée avec une éponge imbibée du mélange suivant: 2 cuillerées à soupe de sel, fondu dans 4 cuillerées à soupe d'eau oxygénée à 20 volumes. Laissez sécher, rincez, cirez et lustrez avec un chiffon doux non pelucheux.
Si vraiment les taches persistent, frottez-les avec une solution d'eau et de lessive (5 cuillerées à soupe pour 1 litre d'eau additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque). Rincez soigneusement à l'éponge.
Elles apparaissent à nouveau après séchage: employez les grands moyens. Frottez-les avec un papier abrasif mouillé, le plus fin possible, ou avec une éponge à vaisselle en Nylon. Décrivez des petits cercles, rincez. Laissez sécher jusqu'au lendemain, cirez avec une cire aux silicones.
Pour le rénover
Bien souvent, lorsque la cheminée a fonctionné quelque temps, le marbre a jauni ou est superficiellement brûlé. Frottez-le avec du savon noir, à l'aide d'une éponge pour éviter de rayer le marbre. Rincez ensuite à l'eau claire, et cirez-le avec une cire blanche qui le protégera jusqu'à l'hiver suivant.
Tache de graisse
Frottez la tache en rond, sans trop déborder, avec un coton imbibé d'essence; quand la chemin ée est éteinte bien entendu...
Fentes dans le marbre
Une fente dans le marbre peut être réparée: utilisez du ciment magnésien mélangé à de la poudre obtenue par broyage d'une petit morceau du même marbre prélevé sur une partie invisible. Broyez-le finement pour constituer, avec le ciment, une pâte assez onctueuse. Nettoyez bien la fente avec une lessive alcaline. Lessivez abondamment et introduisez la pâte sans trop vous préoccuper du fini extérieur. Attendez 48 heures. La pâte étant bien sèche, polissez-la avec une pierre ponce humide puis, quand tout est bien sec, appliquez un mélange de térébenthine (25 parts) et de cire blanche (6 parts). Quelques jours plus tard, nettoyez le marbre selon les procédés habituels.
Si la fente est profonde, procédez en deux temps: garnissez le fond avec une pâte demi- épaisse; quand elle sera prise (au bout de 24 h), coulez une pâte plus plastique.

MARJOLAINE (ou Origan)

Au jardin, elle aime le soleil, les terres sèches et rocailleuses. Si elle se plaît à l'endroit où elle est plantée, elle atteindra facilement 70 à 80 cm. Ses fleurs roses tiennent du mois de juillet au mois d'octobre.
Les feuilles sèches parfument agréablement les artichauts braisés, les sauces tomate et tous les plats de légumes. Mais aussi les pâtes,

l'agneau grillé, les pizzas.

Santé

Pour lutter contre l'insomnie, la migraine, l'énervement, les rhumes, les angines, activer la digestion, buvez 2 à 4 tasses par jour de tisane de fleurs et de feuilles (50 g pour 1 litre d'eau).

Huile d'origan ou de marjolaine

Pour lutter contre les rhumatismes, les coups et les migraines frontales. Faites macérer dans un demi-litre d'huile d'olive, 50 g de fleurs et de feuilles. Placez le flacon dans un bain-marie bouillant, laissez 1 heure, filtrez, puis massez les endroits douloureux. Vous pouvez imbiber des gazes maintenues par une bande.

Pour le torticolis

Placez de l'origan frais écrasé dans un linge fin, faites un manchon, faites-le chauffer sur le radiateur ou sur le couvercle d'une casserole d'eau bouillante. Appliquez ce manchon sur l'endroit douloureux.

MARRONS (v. châtaignes. yeux)

La tête du marteau ne doit intervenir que sur des éléments métalliques. Si vous désirez taper sur des objets en bois, utilisez un maillet.

Pour éviter qu'il ne se démanche

Le marteau ne se démanchera plus si vous faites tremper le manche 4 h environ dans l'eau, puis une nuit dans de la paraffine.

MASCARA (v. démaquillage. maquillage. yeux)

S'il est sec

Trempez l'étui bien fermé dans de l'eau chaude. Pour le ranger, mettez-le la tête en bas.

MASTIC (v. colle)

Pour l'assouplir

Chauffez-le au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, ou avec un sèche-cheveux. Malaxez-le jusqu'à ce qu'il retrouve toute sa malléabilité.

Pour le conserver

Enfermez-le encore humide dans un sachet en plastique ou dans un récipient d'eau.

Pour l'enlever

Chauffez le bois de la fenêtre avec le sèche-cheveux. La chaleur ramollira le mastic qui se détachera facilement au couteau.

MAYONNAISE (v. œufs)

Pour la réussir
Les ingrédients doivent tous avoir la même température. N'oubliez donc pas de sortir l'œuf du réfrigérateur une heure avant la préparation de cette sauce. Vous la réussirez à coup sûr si vous la tournez avec une gousse d'ail piquée au bout d'une fourchette. Elle sera épaisse, bien ferme et ne « tournera » pas.
Pour la « rattraper »
Prenez une cuillerée à café de mayonnaise ratée, mélangez-la avec une cuillerée à café d'eau ou de lait froid, réincorporez au reste de la mayonnaise. En principe, cela réussit. Essayez également de rajouter à la mayonnaise ratée une goutte de vinaigre.
Plus digestible
Ajoutez en fin de préparation un filet de jus de citron.
Colorée
En rose, si vous ajoutez un peu de jus de tomate ou de betterave rouge; en vert, avec une cuillerée de fines herbes hachées; en jaune soutenu, grâce à une pincée de curry.

MAZOUT

Compte tenu que l'été, sa densité augmente, prévoyez le remplissage des cuves en automne.

MÉDICAMENTS (v. premiers secours trousse de secours. santé)

Ne les rangez pas à la portée des enfants. Ils les confondent souvent avec des bonbons.
Rapportez-les chez le pharmacien lorsqu'ils sont périmés. Ne les jetez pas dans les poubelles, encore moins dans les W-C ou l'évier, ils empoisonnent l'eau. Conservez et classez les ordonnances, les résultats des radios, les comptes-rendus des examens, les carnets médicaux.

MELON (v. jardin. parasites)

Sachez le choisir
Il doit sentir bon, être lourd, ni trop vert ni trop blanc.
Servi frais, il sera plus savoureux. Glacé, il perd un peu de son parfum.
Autant un melon est bon, autant son odeur est insupportable dans le réfrigérateur. Enveloppez-le dans du papier d'aluminium et dans un sachet en plastique épais; consommez-le au plus tard dans les deux jours qui suivent.
Jardin

Les melons aiment le soleil, mais doivent être arrosés de temps en temps. Lorsqu'ils sont à maturité, ils sont particulièrement sucrés et parfumés.

MENTHE (v. insectes)

Pour la cuisine
Hachées finement, les feuilles agrémentent les crudités, parfument les fromages blancs, les fromages de chèvre frais, le taboulé, les concombres à la crème. Plusieurs feuilles de menthe ajoutées à la cuisson facilitent la digestion des plats lourds, des soupes de poisson, des ragoûts, etc.
Pour en avoir sous la main toute l'année
Faites sécher des branches entières à l'air sec. Froissez les feuilles pour les tisanes, rangez-les dans des bocaux. Ou faites pousser un pied dans un pot.
Pour chasser les mites et les moustiques *(v. insectes)*
Pour le thé
Quelques feuilles, ajoutées au thé classique, lui donneront un goût agréable.
Boisson froide
Faites bouillir de l'eau, ajoutez une grosse poignée de feuilles de menthe fraîche. Laissez infuser, filtrez et mettez dans une cruche, ajoutez des glaçons. Attention au sommeil des bambins, cette boisson stimule.
Contre la « gueule de bois » Buvez une tisane fortement dosée: 10 g de feuilles pour une tasse. Ne sucrez pas.
Avant la fête
Pour être sûr de bien digérer, buvez une tisane forte, légèrement sucrée avec du miel.
Santé
Verte ou poivrée, elle contient une mine de bienfaits: elle active la digestion, stimule le moral et le transit intestinal (10 g de feuilles fraîches ou sèches pour une tasse d'eau bouillante). Évitez cette tisane le soir, elle est trop stimulante et risquerait de perturber votre sommeil.
Elle a aussi grande réputation pour lutter contre les pannes sexuelles, puisque de tout temps elle fut considérée comme aphrodisiaque.
L'alcool de menthe (pharmacie) est souverain contre les nausées, le mal des transports; quelques gouttes sur un sucre et tout va bien!
Pour telecharger + d'ebooks gratuitement et légalement veuillez visiter notre site : www.bookys-ebooks.com

MERINGUES

Pour qu'elles ne retombent pas
Il faut autant de cuillerées de sucre glace que de blancs d'œufs. Faites des petits tas posés sur du papier sulfurisé ou d'aluminium. Enfournez à chaleur très douce. Lorsque les meringues se colorent légèrement, sortez la grille et glissez un manche de cuillère sous chacune d'elle. Remettez au four quelques minutes.
Autre méthode: ajoutez délicatement aux blancs d'œufs battus 1/2 sachet de levure chimique. Les meringues seront toutes gonflées.
Pour qu'elles soient légères et croquantes
Pendant la cuisson, ouvrez légèrement la porte, ainsi la vapeur s'évacuera sans ramollir les meringues.

MERLAN (v. poissons)

Sachez le choisir: corps et yeux brillants.
Quantité par personne: un beau poisson de 300 g environ.
Au four
Après les avoir préparés, glissez une lame de couteau pointu le long de l'arête dorsale, badigeonnez les poissons d'un peu d'huile d'olive salée et poivrée. Posez les poissons dos en l'air dans le plat. Parsemez de fleurs de thym et d'un filet de citron. Enfournez. Préparés de cette façon, les merlans sont savoureux.

MÉTAUX (v. acier. bibelot. bijoux. cuivre. laiton. taches)

Les articles qui suivent dans cette rubrique ont été regroupés pour plus de commodité. Ils ne font pas double emploi avec les rubriques individuelles consacrées aux mêmes questions.
L'or
Nettoyer un objet en or : plongez quelques minutes l'objet dans une bassine d'eau tiède avec quelques gouttes de produit à vaisselle. Passez au pinceau les parties anguleuses et les recoins, puis à la peau de chamois, tout en maintenant l'objet immergé.
Ensuite, rincez à l'eau froide. Séchez avec une peau de chamois.
L'argent
Pour rendre aux pièces d'argenterie leur bel aspect, deux techniques:
Une bassine en aluminium, un demi-litre d'eau chaude à 50°, une petite cuiller de soude. Faire chauffer et plonger les pièces d'argenterie. Sur les parois du récipient, un dépôt noirâtre se formera qu'il conviendra d'éliminer soigneusement.
Garnir un récipient en verre avec une feuille d'aluminium. Disposer l'argenterie au-dessus, verser la solution indiquée plus haut (1/2 litre d'eau + une petite cuiller de soude) après l'avoir portée à 90-100°.

Une réaction se produit (bulles): attendre quelques secondes, rincer abondamment à l'eau chaude. Quelques taches pourront subsister: traiter avec un coton imbibé d'eau et quelques gouttes d'ammoniaque. Se munir de gants de caoutchouc pour ces opérations.

Pour le métal argenté

Il faut être rapide et prudent, car la pellicule d'argent déposée sur le « métal argenté » est particulièrement mince.

Attention. Les couteaux à manches argent avec des lames prolongées d'une tige collée à l'intérieur ne résistent ni à l'une ni à l'autre de ces techniques.

L'étain

Pour lui faire acquérir un beau brillant, le frotter avec un chiffon légèrement huilé et saupoudré d'un peu de blanc d'Espagne. Il existe des laques qui conservent son éclat à l'étain.

Le bronze (cuivre + étain)

Pour entretenir sa patine naturelle, frotter avec un chiffon moelleux très sec.

Un objet de bronze trop exposé subit une corrosion de couleur verdâtre. On l'élimine avec une brosse en cuivre (ne pas utiliser le fer qui raye). Passer ensuite une éponge trempée dans de l'eau vinaigrée (90 % eau et 10 % vinaigre), laver et rincer. Éventuellement, utiliser la peau de chamois saupoudrée de très peu de blanc d'Espagne.

Si les parures des meubles sont très sales

Après les avoir soigneusement démontées, trempez-les dans un bain d'alcali, additionné d'eau à parts égales.

Le cuivre

Le cuivre non entretenu se recouvre de « vert de gris » qu'on élimine avec une pâte épaisse, plâtre + alcool à brûler. Appliquer avec un chiffon doux.

Éventuellement, utilisez une paille de fer très fine (genre tampon Gex savonneux). Prenez des gants. Attention à ne pas rayer le métal. Pour faire briller, utilisez les produits du commerce. Dans les cas désespérés, prenez la perceuse électrique (disque spécial).

Le cuivre se vernit (mais attention aux coulées), ce qui le conserve brillant pendant des années. Pour le renouveler, utilisez l'acétone pour tout enlever, lavez, séchez, remettez une couche de vernis.

Autre recette pour le cuivre:

Plongez-le dans une solution chaude: 100 g de soude en cristaux par litre et 100 g de sel marin. Laissez-le 30 minutes, rincez abondamment et laissez sécher. Procédez ensuite avec le produit « Miror » comme il est habituellement pratiqué. Attention, mettez des gants de caoutchouc.

Le laiton (cuivre + zinc)

Pour le restaurer, vous pouvez le laver énergiquement avec de l'eau

additionnée de détersif, puis frotter avec une solution d'eau (1 litre) + sel (1 petite cuiller) + vinaigre (2 petites cuillers). Aux endroits difficiles, utilisez une vieille brosse à dents trempée dans l'eau ammoniaquée. Si le laiton est profondément corrodé comme peuvent l'être de vieux objets abandonnés dans les greniers, plongez-le dans une solution d'eau chaude additionnée de soude.

Le fer

Plongez l'objet dans un bain d'acide chlorhydrique dilué à 10 %.
Enduisez-le d'ammoniaque avec un pinceau, lavez-le à l'eau courante, séchez parfaitement l'objet.

MEUBLE (v. armoire. bois. insecte. formica. objet pesant. odeur. oignon)

Pour le déplacer

Il n'est pas évident de bouger un meuble lourd. Commencez par le vider de son contenu. Installez sous chaque pied des morceaux de feutre ou de lainage, si l'armoire par exemple est posée sur du parquet, du lino ou du carrelage. Si elle se trouve sur de la moquette, utilisez des morceaux de plastique rigide, ou des pochettes plastifiées.

Pour l'entretenir

Frottez-le de temps en temps avec un chiffon imbibé d'huile de lin. Rien de tel pour « revernir » les meubles en bois qui auraient triste mine. Ils deviendront étincelants si, avant de les cirer, vous les frottez avec un chiffon légèrement imbibé de vinaigre blanc.

Pour décaper un meuble ciré

Pour retirer les couches successives de cire, frottez le meuble avec un chiffon imbibé d'alcool à brûler. Il ne vous restera plus qu'à le cirer à nouveau.

Pour décaper un meuble très sale

Vous venez de découvrir au fond de votre grenier un joli meuble envahi de poussière et de taches accumulées par les années. Lavez-le avec une éponge de ménage mouillée d'eau additionnée d'eau de Javel (1 verre pour 5 litres d'eau). Rincez, essuyez rapidement. Laissez bien sécher le bois avant de le cirer.

Pour dissimuler une rayure

Suivez la rayure avec un crayon de khôl. Puis essuyez avec un chiffon de laine.

Meubles en bambou .

Si vos meubles en bambou ne sont pas vernis, ils vieilliront très mal. Frottez-les une ou deux fois par an avec une éponge imbibée de vinaigre blanc. Il est conseillé de les cirer à la cire d'abeille qui facilite l'entretien.

Salon de jardin

Pour entretenir un salon de jardin en résine de synthèse, utilisez du produit à vitres qui contient de l'alcool à brûler. Vaporisez et essuyez avec une éponge sèche et souple. Si vous souhaitez lui donner un peu de brillant, vaporisez-le avec une cire en bombe.
Les taches rebelles, vin rouge, jus de fruits ou sauce, partiront si vous les frottez avec de la lessive Saint-Marc liquide concentrée.
Certains fabricants conseillent le lustrant pour les carrosseries de voiture (faites un essai dans un endroit invisible).

Attention aux insectes

Le « lyctus », insecte friand de bois exotique, affectionne tout particulièrement les meubles en bambou. Dès l'apparition de petits trous, traitez le bois à l'aide d'un insecticide en pratiquant des petites pulvérisations dans ces trous.

Meubles avec des cuivres dorés

Protégez le bois et nettoyez les dorures à l'aide d'un coton imbibé d'eau savonneuse additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Puis cirez-les; sans être clinquantes, elles présenteront un brillant satiné.

Pour faire disparaître une cloque

Elles peuvent apparaître sur un meuble plaqué, principalement à cause de l'humidité. C'est hélas bien souvent le sort des armoires dans les maisons de campagne. Appliquez sur la cloque un chiffon propre ou un morceau de papier absorbant plié en 3 ou 4, puis appliquez le fer à repasser. Surtout, n'utilisez pas le système à vapeur. La chaleur douce ramollira la colle sous le placage qui retrouvera son emplacement d'origine. Appuyez ensuite assez longtemps, jusqu'à ce que la cloque disparaisse totalement. Si cette méthode reste sans effet, injectez sous la cloque, à l'aide d'une seringue, un peu de colle à bois, et maintenez durant le temps de séchage.

Portes

Ne sursautez plus au brusque claquement de vos portes de placards de cuisine. Collez tout simplement près de l'aimant une petite rondelle de feutre ou un morceau de joint adhésif en mousse ou en caoutchouc.

Traces de coups

Appliquez un linge humide sur la partie endommagée, pressez doucement avec un fer à repasser chaud. La vapeur, dans la majorité des cas, redressera les fibres du bois. On peut répéter l'opération plusieurs fois.
Dans le cas où l'opération n'a pas réussi: commencez par gratter le vernis avec une lame de rasoir, puis appliquez un tampon d'ouate imbibé d'eau chaude, tenu par un chiffon pour ne pas vous brûler les doigts. Séchez ensuite et, au besoin, répétez l'opération.
Si vous traitez une partie verticale du meuble, disposez un chiffon au-dessous pour éviter que l'eau chaude ne se répande partout et n'abîme

la partie inférieure du meuble.

Taches provoquées par un objet chaud ou humide

Un cerne noirâtre provient d'un objet chaud, un cerne blanchâtre provient d'un objet humide.

S'il s'agit d'un meuble verni au tampon, essayez d'abord en frottant avec de la cire. Si la tache subsiste, essayez ceci : mettre la partie à traiter en position verticale et imbiber l'endroit endommagé avec un coton imprégné d'alcool. Y mettre le feu et l'éteindre très vite, les cernes blancs auront sans doute disparu; continuer à la cire pour récupérer le brillant. Pour les cernes noirs et pour les cernes blancs qui ont résisté au feu, passez un papier de verre (00) sur la partie abîmée, enlevez la poudre avec un torchon doux humide, puis revernissez au tampon.

Si les cernes résistent encore, il faudra gratter la totalité de la surface avec une lame de rasoir, puis poncer avant de revernir.

S'il s'agit d'un meuble verni au cellulosique: essayez un liquide abrasif très léger; frottez avec un chiffon moelleux, polissez avant qu'il ne soit complètement sec, astiquez à la cire solide. Si cela ne réussit pas, essayez la méthode « à l'alcool » déjà décrite. Si elle ne donne pas de résultat, passez au papier de verre (00) la partie endommagée.

Enfin, dernier « recours » : étendez un peu de beurre sur la partie abîmée, faites tomber de la cendre de cigarette sur le beurre et frottez avec un bout de bouchon recouvert d'une étoffe douce, après avoir imprégné avec le bout du doigt la surface endommagée du mélange beurre-cendre.

Brûlures de cigarettes

Pour une brûlure superficielle, une petite tache noire, employez la méthode beurre-cendre de cigarette. Sinon, la lame de rasoir permet d'en venir à bout, mais il faudra revernir la surface.

Pour une brûlure profonde, deux cas:

bois massif, il faut enlever une pellicule de bois sur toute la surface, rabot, polissage, il faudra revernir ;

bois plaqué, il faut découper le placage sur la surface abîmée, dans une forme simple mais non géométrique pour ne pas attirer le regard; rechercher dans un endroit du meuble qui ne se voit pas trop une surface équivalente en décalquant très exactement la forme que vous avez déjà décollée; décoller et recoller au bon endroit la surface en question.

Cette opération est délicate, mais peut réussir avec un peu de talent et de chance ! En permutant les deux surfaces, vous vous serez ainsi arrangé pour que la surface abîmée soit placée dans un endroit beaucoup moins visible, obéissant ainsi au principe chinois qu'il vaut mieux avoir une verrue au milieu du dos qu'au milieu du front.

Taches d'encre

Petites taches superficielles: papier de verre 00 par petites touches légères.
Taches plus profondes: 1) enlever la cire 2) traiter à l'aide d'une plume imbibée d'acide oxalique dissous dans de l'eau chaude ou de l'eau de Javel pure; mettre ce liquide seulement sur la partie tachée. Renouveler l'opération si le résultat n'est pas acquis du premier coup. Bien nettoyer la zone traitée avec une éponge mouillée, en prenant garde de ne pas tout inonder. Quand tout est bien sec, passer au 00, dépoussiérer et recirer.

Éraflures profondes

Voyez « traces de coups ».
On peut aussi mastiquer avec de la cire solide (tout le monde connaît le bâton de cire à cacheter) à condition de trouver la bonne couleur. Faire couler la cire goutte à goutte dans la saignée du bois.
On peut aussi utiliser de la gomme laque chauffée très légèrement, au goutte à goutte.
On lisse avec une lame de couteau légèrement chauffée, ou avec le doigt. Passer ensuite le 00 (papier de verre).

Insectes et meubles anciens

Pour les meubles massifs, lorsqu'on constate la présence de « trous de vers » dans le bois, il est déjà bien tard pour intervenir.. Si votre meuble est ancien, il ne peut que prendre un air d'authenticité encore plus prononcé. C'est une consolation.
Si vous voulez vous battre contre les insectes, vous pouvez utiliser l'un des nombreux produits qui se trouvent dans le commerce. Pinceau, pulvérisateur peuvent être employés, mais rien ne vaut la seringue de pharmacien qui permet d'injecter un peu de liquide dans chaque trou... Attention! les produits en question sont dangereux pour la peau et les yeux en cas de projections.

Insectes et meubles ordinaires

Frottez les endroits attaqués avec un oignon coupé en deux. En principe, les insectes n'aiment pas. Il est nécessaire de renouveler plusieurs fois cette opération.

Pour décaper un meuble verni

Tout d'abord, poncez le meuble dans le sens du fil du bois, régulièrement et sans « vague ». Peaufinez à la main, avec un tampon de bois recouvert de papier de verre maintenu par des punaises sur les côtés. Utilisez à chaque ponçage du papier de verre de plus en plus fin. Dépoussiérez à l'aspirateur, rincez à l'eau claire additionnée de quelques gouttes d'eau de Javel. Laissez sécher le meuble 2 jours environ. Cirez à la cire d'abeille épaisse. Après séchage, frottez énergiquement avec un chiffon doux non pelucheux. Il sera probablement nécessaire de cirer 2 ou 3 fois de suite.
Avant de le cirer, ce meuble peut être teint au brou de noix, ou avec

un cirage teinté liquéfié passé avec un pinceau à poils souples.

Chaises ou tables boiteuses

Voici un truc très simple pour guérir une chaise boiteuse sans être obligé de scier tous les pieds les uns après les autres jusqu'à la transformation de votre chaise en prie-Dieu:

1 - caler la chaise en introduisant sous le pied le plus court un contreplaqué d'épaisseur appropriée;

2 - rapprocher un tube de carton du pied en question et percer un trou exactement au niveau de la partie supérieure de la cale;

3 - enfiler successivement le tube au bout des trois pieds qui n'ont pas été calés; en enfonçant un crayon dans le trou mentionné au (2), vous pourrez marquer pour chaque pied la partie que vous devez scier afin que les quatre pieds soient exactement à la même hauteur. *Nota: le tube de carton, vous le trouverez au centre des rouleaux de papier hygiénique.*

Plateau de table

Plutôt que de le décaper au papier de verre ou à la lessive, utilisez un cylindre décapant adapté à votre perceuse, en mousse de Nylon, en passant bien dans le sens du fil du bois; cirez avec une cire colorée passée au pinceau, puis lorsque tout est bien sec, brossez et frottez au chiffon (ou utilisez votre perceuse munie d'un élément approprié).

Sièges et fauteuils

Au bout de quelques années d'usage constant, sièges et fauteuils montrent des traces grises et brunâtres, un manque de netteté qui ressemble à de la « crasse », puisqu'il faut l'appeler par son nom... Comment faire pour que tout reprenne un air de jeunesse?

Voici quelques trucs:

Faites mousser un détersif, puis frottez avec une brosse douce à plusieurs reprises sans jamais appuyer. Choisir un détersif léger. Attendez chaque fois que tout soit bien sec puis brossez la poudre blanche qui pourrait rester.

Tissu non lavable

C'est un produit en « spray» que vous utiliserez, mais il faudra nettoyer après chaque application, toujours légère; il vaut mieux opérer à plusieurs reprises plutôt que d'espérer un résultat spectaculaire et immédiat.

Pour le velours

Essayer un mélange de sable et de son, bien homogène, que l'on frotte avec la paume de la main avant de passer l'aspirateur.

MICRO-ONDES (v. four)

MIEL

Les abeilles, qui confectionnent le miel avec diligence depuis des millions d'années, sont organisées en sociétés parfaitement « programmées ».
Ces insectes, en récoltant le nectar et le pollen des fleurs qu'elles butinent, assurent ainsi la reproduction des plantes à fleurs en transportant de l'une à l'autre le précieux pollen qui va les féconder. Cette association entre animal et végétal s'inscrit donc dans un cycle vital particulièrement ingénieux; elle confère au miel, qui est le résultat de ce processus, un caractère écologique propre à nous donner confiance dans ses vertus.
Le miel les a toutes... Il est la nourriture par excellence. Il a beaucoup de pouvoirs grâce à ses propriétés d'assimilation et antibactériennes. Mais il doit être d'une parfaite qualité.
Lors de l'achat, préférez les pots en verre transparents, vous constaterez ainsi sa consistance. Il doit être liquide ou solide; en effet, certains miels de « coupage» ou de mauvaise qualité sont mi-solides, mi-liquides. Ne les achetez pas!
N'hésitez pas à remplacer le sucre traditionnel par une cuillerée de miel, même si vous suivez un régime amaigrissant.
100 g de miel = 310 calories. 100 g de sucre = 400 calories.

Miel d'abeilles ou artificiel?1

Pour le savoir, mélangez dans un flacon hermétique 2 cuillerées de miel avec 5 d'alcool à 90°. Secouez énergiquement, laissez reposer une heure environ. Le miel artificiel laissera au fond du flacon un dépôt d'amidon. Le miel d'abeilles, aucun dépôt, ou seulement quelques petits grains fins.

Pour le conserver

Il se conservera intact si vous entreposez les pots à l'abri de la lumière et de l'humidité. Si vous constatez l'apparition de petites bulles ainsi qu'une odeur peu appétissante, jetez-le, le miel aura fermenté et sera impropre à la consommation.
S'il est trop cristallisé et que vous ne pouvez le conserver car devenu trop dur, faites-le chauffer tout doucement dans une casserole émaillée (ou inox). Ou mieux, dans un récipient en grès, au bain-marie.

Pour les petits légumes nouveaux (carottes. navets)

Faites-les caraméliser en remplaçant le morceau de sucre habituel par une cuillerée de miel ajoutée au beurre.

Boisson rafraîchissante

Faites fondre au bain-marie 150 g de miel solide (plus si vous aimez...), tournez doucement. Lorsqu'il est fondu, ajoutez un peu d'eau pour qu'il conserve sa fluidité. Dans une grande carafe (ou cruche en grès), mettez le jus de 2 ou 3 citrons (non traités), ajoutez le miel, recouvrez d'eau fraîche, remuez et servez avec des glaçons.

À la centrifugeuse

2 carottes, 1 citron vert, 1 pomme verte, 2 cuillerées de miel que vous ajouterez au mélange obtenu.
Cette boisson consommée à jeun est tonifiante.

Goûter d'hiver: les gaufres au miel

Préparez une pâte avec 500 g de farine, 200 g de miel liquide (ou fondu au bain-marie), 4 gros œufs ou 5 petits, 1 pincée de sel fin. Mélangez afin d'obtenir une pâte à gaufres lisse et sans grumeaux. Étendez-la au rouleau, puis découpez des tranches que vous ferez cuire dans un gaufrier largement beurré.
Vous pouvez ajouter une cuillerée de rhum à la préparation de cette pâte.

Pâte sablée

Pour confectionner cette pâte, remplacez la dose de sucre par du miel; faites-le fondre, et battez-le jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.

Pain perdu

Voir à « pain ».
Remplacez la quantité de sucre indiquée par du miel liquide ou fondu au bain-marie.

Pour les cheveux fatigués, desséchés ou cassants

Dans un bol en grès ou en verre, utilisez une cuillère en bois pour mélanger: 1 jaune d'œuf, 2 cuillerées à café de miel fondu ou liquide, 1 cuillerée à café d'huile d'olive. Appliquez régulièrement sur la racine des cheveux, recouvrez d'une serviette chaude. Laissez agir 20 minutes environ, puis lavez vos cheveux en utilisant un shampooing doux.

Pour les peaux très sèches

Préparez un masque avec 1 cuillerée à café de miel liquide et 1/2 cuillerée à café d'huile d'olive, appliquez sur le visage en douceur et laissez agir 10 minutes. Rincez abondamment avec une eau minérale. Renouvelez cette opération 1 à 2 fois par semaine, principalement les jours de grand froid.

Masque pour les peaux grasses

Mélangez 1 cuillerée à soupe de miel liquide, 1/2 cuillerée à café d'argile verte surfine (pharmacie) et quelques gouttes de citron, pour lier. Appliquez sur le visage et laissez agir 10 mn environ. Rincez abondamment avec de l'eau minérale. Puis utilisez votre crème de jour habituelle avant de vous maquiller.

Peeling et boutons d'acné

Une fois par semaine, frottez le visage avec un miel granuleux. Procédez en douceur et en rond, principalement sur le front, le menton, les ailes du nez et les joues, en évitant le contour des yeux. Ce peeling naturel atténuera les boutons d'acné et fera disparaître les petites peaux mortes sans provoquer d'irritation.

Pour atténuer les brûlures, les piqûres d'insectes et désinfecter les petites plaies

Appliquez doucement, en rond, une petite quantité de miel liquide sur l'endroit brûlé ou infecté; vous pouvez protéger par une gaze.
Pour les piqûres d'insectes, appliquez le miel, mais cette fois en frottant assez fort pour le faire pénétrer.

Pour lutter contre l'énurésie

Prenez à jeun une grosse cuillerée à soupe de miel liquide ou solide; laissez fondre doucement dans la bouche. N'avalez rien d'autre pendant une 1/2 heure. Faites la même chose au moment de vous coucher, c'est-à-dire une 1/2 heure avant de vous laver les dents. Vous devriez constater une nette amélioration après un mois de cette cure.

Pour lutter contre les douleurs rhumatismales

Frottez l'endroit douloureux avec du miel chaud que vous aurez fait légèrement fondre pour obtenir une pâte. Protégez par une gaze ou une petite bande.

Miel d'acacia

Reconstituant, il ne se solidifie jamais, pas même avec le temps.
Il est conseillé pour sucrer les biberons des bébés. Les diabétiques peuvent aussi en consommer, mais en très petites quantités.

Miel de bruyère

Diurétique, un peu âpre, il est considéré comme un antiseptique efficace en cas de crises de cystite, de rhumatismes et d'infections intestinales.

Miel de lavande

De couleur pâle, il est conseillé pour les problèmes pulmonaires, les migraines ou l'insomnie. Il remplace également le vermifuge en cas d'oxyures chez les enfants.

Miel de romarin

Assez pâle, à grains très fins, il est recommandé aux hépatiques. Pour ses pouvoirs stimulants, il est également conseillé aux bébés, aux personnes fatiguées ou stressées. Il est parfait pour stimuler les fonctions intestinales et les estomacs à digestion lente.

Miel de tilleul

Calmant, apaisant, relaxant, vous pouvez l'utiliser pour sucrer une tisane, principalement lorsque vous êtes énervé, ou si vous souffrez de spasmes stomacaux ou intestinaux.

Miel de pin

Souverain pour calmer les petites toux irritantes.

Miel de trèfle

À grains fins et facile à tartiner. À conseiller avant un effort physique, ou les jours de gymnastique des enfants.

Miel de colza

Blanc et doux, il cristallise très vite. À utiliser fondu, principalement pour les pâtes sablées, les boissons rafraîchissantes et les masques de beauté.

Miel de « fleurs de prairie »
Si vous devez « faire un bon repas », n'hésitez pas à prendre, une demi-heure avant, une grosse cuillerée à soupe de ce miel. Il facilitera la digestion et l'assimilation des autres aliments.
Miel de thym
Grâce à ses pouvoirs antiseptiques puissants, il est couramment employé lors de problèmes urinaires, intestinaux et pulmonaires. Il combat également les flatulences digestives et stimule l'appétit.
Miel de sapin
Presque noir, amer et très sucré à la fois, il ne se solidifie jamais. À utiliser en cas de bronchite, de grippe, de rhume et d'asthme.
Miel de sarrasin
En cas de déminéralisation, le miel de sarrasin a le pouvoir de fixer les oligo-éléments. À raison de 2 ou 3 cuillerées à café, ou pour sucrer un liquide, matin et soir pendant au moins 2 mois. C'est une cure de remise en forme assurée.
Miel du Gâtinais
Facile à tartiner. Il est très souvent utilisé pour les petits déjeuners ou les goûters d'enfants. Il est le bienvenu pour stimuler le physique et le psychique.

MIROIRS (v. couloir. entrée. fenêtre)

Pour les nettoyer
Aucune trace ne troublera leur reflet si vous les frottez avec un chiffon propre imbibé d'alcool à brûler. Vous les polirez ensuite avec un chiffon doux non pelucheux.
Pour les entretenir
Dépoussiérez-les régulièrement avec un chiffon doux.
Pour éviter la buée
Après le bain ou la douche, les miroirs sont recouverts de buée. Faites-la disparaître immédiatement avec le souffle chaud du sèche-cheveux.
Miroir piqué
Si ce vieux miroir abîmé a une grande valeur, demandez conseil au miroitier.
Si ce n'est pas le cas, démontez l'encadrement et collez des petits morceaux de papier d'aluminium qui camoufleront les manques.

MITES (v. insectes)

Les mites détestent l'odeur de menthe.
Composez des bouquets de menthe fraîche, que vous suspendrez dans votre penderie et disposerez dans l'armoire à linge. Tout en faisant fuir les mites, la menthe parfumera agréablement le linge.

Si vous disposez d'essence de lavandin, c'est encore mieux. Déposez quelques gouttes sur des morceaux de coton, que vous intercalerez entre les vêtements, les couvertures, sous les matelas, etc.
Elles n'aiment pas non plus l'odeur d'encre d'imprimerie: roulez vos tapis avec des journaux à l'intérieur.
Sans oublier, bien sûr, les boules de naphtaline (v. ce mot).

MOELLE (v. os)

Pour éviter qu'elle ne s'échappe de l'os et se retrouve flottant au milieu du pot-au-feu, ficelez l'os à moelle en croix. Ou bourrez l'extrémité avec une mie de pain bien serrée.
Beauté
En cas de cheveux très secs, abîmés par une permanente ou une décoloration trop forte: enduisez la chevelure d'un masque de moelle tiède, recouvrez votre tête d'un papier absorbant ou d'aluminium. Laissez-le pauser une 1/2 h, faites ensuite votre shampooing et votre mise en plis.

MOISISSURES (v. baignoire. humidité. livre. tache. vêtement)

MOLLETON

Protégez le plateau de votre table par un molleton.
Achetez une pièce de tissu que vous poserez sur la table. Découpez en laissant 5 à 10 centimètres pour coudre un ourlet, dans lequel vous glisserez un élastique suffisamment serré pour que le molleton épouse parfaitement la surface de la table sans glisser.

MOQUETTE (v. armoire. meuble. objet pesant. sol)

Pour l'installer
C'est la même chose que pour le linoléum (v. ce mot)
Pour la couper « facilement », utilisez un cutter très aiguisé, ou le couteau électrique de la cuisine (faites un essai, au cas où ce procédé hacherait la moquette).
Neuve
Attendez au moins un mois avant de la passer à l'aspirateur, elle doit d'elle-même rejeter des « bouloches » de laine.
Pour la nettoyer
Brossez-la de temps en temps avec un balai-brosse et une serpillière humectée de trichloréthylène. Évidemment, ouvrez les fenêtres et éloignez les enfants.
Pour déplacer les meubles

En les tirant, vous abîmerez la moquette. Glissez sous chaque pied un morceau de carton, des feuilles plastifiées ou une demi-bouteille en plastique coupée, vous pourrez ainsi et sans risque déplacer les meubles.

Pour retirer les marques

En changeant un meuble de place, sous chaque pied apparaît une marque. Repassez l'emplacement au fer à repasser (sans vapeur) en prenant soin d'intercaler entre la moquette et le fer un linge propre. Puis brossez énergiquement dans le sens opposé des poils.

Pour la détacher *(v. graisse. taches)*

Certaines taches résistent à l'eau et aux produits détachants. Essayez la terre de Sommières (droguerie). Saupoudrez la tache, recouvrez d'un papier absorbant. Repassez au fer chaud, programme laine, remplacez le papier jusqu'à complète disparition de la tache.

Tache de boue

Laissez sécher la boue, puis frottez énergiquement en rond. S'il reste des traces, utilisez une éponge imbibée d'eau vinaigrée. Rincez, laissez sécher, et brossez à nouveau pour relever les poils.

Tache de peinture à l'huile

Sur une moquette en laine: tamponnez avec un solvant pétrolier (*White Spirit*, par exemple), puis appliquez de la terre de Sommières. Laissez sécher plusieurs heures, passez l'aspirateur.

Sur une moquette en fibres synthétiques: utilisez du trichloréthylène, ne frottez pas, imbibez un tampon de coton que vous poserez sur la tache pour la ramollir, changez-le plusieurs fois. Saupoudrez de terre de Sommières. Laissez sécher plusieurs heures, puis passez l'aspirateur. Pour l'une ou l'autre de ces matières, recommencez si la tache n'est pas partie.

Brûlure de cigarette dans la moquette

Ne paniquez pas: vous avez peut-être une chute de moquette? Sinon, repérez un endroit moins en vue et découpez un morceau que vous poserez sur la surface à remplacer. Avec un cutter, découpez les deux épaisseurs en même temps, détachez la partie avec brûlure et remplacez-la par la partie intacte après avoir passé de la colle spéciale pour tissu à l'emplacement du morceau endommagé.

Attention de bien respecter le sens des brins du tapis pour obtenir la même apparence à l'œil. Replacez le morceau de tapis brûlé à l'endroit où vous avez prélevé, en réajustant la partie de moquette qui a été découpée. Le petit morceau brûlé se verra beaucoup moins à son nouvel emplacement.

Tache de vin

Versez immédiatement un verre d'eau gazeuse sur la tache. Puis absorbez le liquide avec une éponge ou un gros morceau de papier absorbant. N'étalez surtout pas. Si la tache n'est pas partie,

saupoudrez-la de terre de Sommières, en principe elle devrait totalement disparaître.

Les chutes

Elles serviront de tapis dans la salle de bain ou les W-C., de paillassons, de tapis de protection dans les automobiles.

Vous pouvez aussi coller une grande chute sur une porte pour insonoriser, ou la poser sur une table de travail.

MOUCHES (v. insectes. géraniums. tomates)

Pour les éloigner

Disposez des pots de basilic sur le bord des fenêtres.

La tresse d'ail est également efficace si vous l'accrochez près de la fenêtre et près de la porte de la cuisine. Elles n'aiment pas non plus l'odeur d'anis vert. Des bouquets d'œillets d'Inde, même secs, éloignent aussi les mouches et les moustiques.

MOUCHOIRS

Il est plus sain d'utiliser des mouchoirs en papier, que l'on jette immédiatement après utilisation. Les mouchoirs en tissu retiennent les microbes, que vous récupérez dès l'utilisation suivante.

En revanche, nous gardons toutes de jolis petits mouchoirs brodés, ou bordés de dentelles. Glissés dans les poches des tailleurs, ils sont du plus bel effet.

MOUFLES

Pour que les petits enfilent sans se tromper les moufles et les gants:

Collez du côté intérieur un petit morceau de sparadrap ou un petit pompon. Expliquez aux enfants que les marques doivent toujours se trouver l'une face à l'autre lorsqu'ils se gantent. Ou encore, faites une petite tresse, cousue des moufles au bas des manches du vêtement.

MOULES

Sachez les choisir: c'est connu, les moules de bouchot sont les meilleures. Pour les reconnaître, vérifiez que le bord de la coquille soit convexe (bombé vers l'extérieur). Sur l'étal, si vous constatez que beaucoup de moules sont ouvertes et blanchâtres, changez de poissonnier.

En vacances, soyez prudents, les moules sauvages ont un bord concave (creux), elles vivent bien souvent en milieu pollué et provoquent fréquemment des surprises désagréables: gastro-entérites, ou débâcles

intestinales violentes qui gâchent une partie des vacances.
Quantité par personne: 1/2 litre au moins.

Pour les nettoyer

Mettez-les quelques minutes à tremper dans l'eau froide très fortement poivrée, additionnée d'un verre de lait, elles adorent... En bâillant, elles rejetteront leurs impuretés et seront plus agréables à consommer.
Ôtez la petite touffe de sécrétions qui permet aux moules de se fixer juste avant de les cuire, si vous la retirez trop tôt, les moules risquent de mourir avant cuisson.

MOUSSE POLYESTER

Elle est pratique pour confectionner des coussins de formes diverses et variées. Pour la couper, utilisez le couteau de cuisine électrique, le couteau-scie pour le pain, ou les ciseaux de jardin.
Cette mousse, en plaque fine, s'intercale entre la première et la dernière housse des coussins. Elle évite les bosses.

Mousse de Polyuréthane

Utilisée en maçonnerie pour boucher les trous, puisqu'elle gonfle en séchant. Retirez le surplus qui déborde avec un couteau-scie à main. La coupe sera nette, alors qu'avec le couteau électrique, elle s'émietterait et provoquerait des nuages de poussière.

MOUTARDE

Un « coup de jeune »

L'air défraîchie, elle n'est vraiment pas présentable. Versez dans le pot quelques gouttes de citron ou de vinaigre, mélangez doucement.

Pour la conserver

Fermez toujours le pot hermétiquement, et essuyez-en le bord pour éviter ces dépôts secs peu appétissants. Elle sera toujours présentable si vous déposez une rondelle de citron sous le couvercle.

Beurre à la moutarde

Cette sauce relève le goût des viandes blanches ou grillées. Mélangez 130 g de beurre, 2 cuillerées à café rases de moutarde forte, 1 pincée de sel, et 1 cuillerée à soupe de jus de citron filtré.

Faites-la vous-même

Utilisez un pot en grès ou en terre verni.
Mélangez, à l'aide d'une spatule en bois, 250 g de graines de moutarde blonde (achetées chez un grainetier ou dans une herboristerie) que vous aurez pulvérisées au mixer, avec 9 cuillerées d'huile (arachide, noix, ou tournesol). Salez un peu. Ajoutez progressivement 1/2 litre de vin blanc sec. Fermez avec un bouchon de liège. Laissez macérer plus d'un mois.

Vous pouvez parfumer cette moutarde, suivant vos goûts, avec de l'estragon, du citron, des échalotes.

MURS (v. lessivage. papier peint. peinture. plâtre)

Tache sur un mur
Appliquez rapidement du talc ou de la terre de Sommières. Posez un papier absorbant plié, puis le fer à repasser (sans vapeur). Déplacez le papier jusqu'à ce que la tache soit totalement absorbée. Peut-être vous faudra-t-il recommencer cette opération.
Fissure *(v. cheminée. plâtre)*
Ouvrez la fissure pour retirer le plâtre abîmé, la fissure doit être saine avant d'être rebouchée. Mouillez légèrement la cavité, puis à l'aide d'un couteau à plâtre, comblez-la avec du plâtre neuf.
Attendez quelques jours avant de poncer et polir le nouveau plâtre.

MÛRES

Outre les tartes et les confitures de mûres, on peut aussi faire un excellent sirop naturel, avec les fruits entiers.
Après avoir lavé les fruits pour les débarrasser de la poussière et des parasites, entreposez-les dans un grand bocal d'1 litre hermétique (jusqu'à 6 cm du bord environ). Préparez un sirop avec 800 g de sucre pour 1 litre d'eau. Laissez bouillir 5 minutes. Versez sur les mûres, et stérilisez. Les fruits presque confits agrémenteront les fromages blancs, les glaces et les tartes aux fruits.

MUSCADE

Râper la noix, ne l'utiliser qu'avec parcimonie pour parfumer les compotes de fruits, les pommes au four, la béchamel, les soupes à l'oignon et au potiron.
Comme pour la cannelle, une pincée de muscade dans un verre de vin chaud lutte, « dit-on », contre la grippe.
Une pincée de noix de muscade est réellement efficace pour lutter contre l'aérophagie et les flatulences.
Attention, en trop grande quantité, elle est toxique.

MYRTILLES

Riches en sucre, en vitamines A et C, les myrtilles fraîches sont revitalisantes pour les très jeunes enfants et les personnes âgées.
En infusion
Laissez sécher les feuilles, que vous conserverez dans une boîte

métallique bien fermée. En tisane (une poignée de feuilles bien sèches pour 1 litre d'eau), à raison de 2 tasses par jour, elles soignent la cystite, l'eczéma et l'énurésie.

---

1. *Certains miels sont préparés par différents coupages additionnés de produits enrichissants. Certaines ruches sont aussi alimentées en matières sucrées et les abeilles ne font plus vraiment leur métier.*

N

Nacre

Naphtaline

Nappe

Napperons *(v. dentelles)*

Narcisse *(v. bulbes)*

Navet *(v. jardin. légumes)*

Nèfle

Nickel *(v. métaux)*

Niveau d'eau *(emploi)*

Noël *(v. bougie. cadeau. dattes. pétales de rose confits. potiron. pruneaux)*

Nœud *(v. bateau)*

Noisettes

Noix *(v. noyer ci-dessous)*

Noix de coco

Noyer

NACRE

Attention, fragile
Les bijoux et objets en nacre ont parfois tendance à jaunir. Pour les nettoyer, utilisez de l'eau déminéralisée additionnée de quelques gouttes de citron. N'utilisez pas de coton, mais une petite éponge à démaquiller, par exemple, ou un chiffon ne laissant pas de peluche.
Boutons

Ils ne résistent pas à la lessive, deviennent ternes et se fendillent.
Avant de laver votre chemisier, protégez-les avec du papier d'aluminium bien serré.

NAPHTALINE

Pour chasser les guêpes
Faites la chasse aux guêpes qui viennent faire leur nid dans votre grenier en disposant des boules ou des plaquettes de naphtaline entre les poutres. Elles détestent cette odeur.
Pour les outils
Vos outils ne rouilleront plus si vous disposez quelques boules de naphtaline dans la boîte à outils.
Dans les armoires, contre les mites
Les boules de naphtaline laissent parfois des traces jaunes si vous les posez directement sur le linge ou les tricots. Pour y remédier, enfermez les boules dans des sachets en tissu que vous confectionnerez vous-même, puis suspendez-les en plusieurs endroits dans votre penderie ou votre armoire à linge. Vous pouvez également les enfermer dans un étui à brosse à dents percé aux extrémités.
Pour déloger les belettes et les fouines *(v. rubrique B).* ***Les taupes*** *(v. jardin)*

NAPPE

Savoir-vivre: lors d'une réception, la nappe est en principe blanche, sans aucune marque de pli. Blanche, elle est de bon ton et autorise une vaisselle avec des motifs.
Pour les dîners en tête-à-tête
Posez deux nappes l'une sur l'autre. L'une recouvre la table normalement, l'autre plus petite est disposée dans le sens opposé.

NAPPERONS (v. dentelles)

En dentelle au crochet
Ils se déforment facilement au lavage, surtout en séchant. Aussi ne les tordez pas après les avoir lavés; serrez-les tout simplement entre les paumes, puis faites sécher à plat sur une serviette éponge. Fixez-les à l'aide de petites épingles en acier, dans leur forme initiale. Ainsi maintenus, ils ne se déformeront pas en séchant. En revanche, le temps de séchage sera plus long.
Pour les repasser
Ôtez les épingles, recouvrez les napperons d'un linge fin et repassez à la vapeur sans promener le fer, mais en le posant.

NARCISSES (v. bulbes)

Au jardin, comme les jonquilles, ils n'aiment pas la solitude; plantez-les en touffes, ou le long des allées en rangs relativement serrés.

À la maison

Mettez du gravier dans un récipient, posez dessus les oignons de narcisses maintenus par des petits cailloux, arrosez légèrement. Vous verrez pousser les feuilles, puis les fleurs qui diffuseront dans la maison leur délicat parfum.

NAVETS (v. jardin. légumes)

Comment les choisir: peu importe qu'ils soient longs ou ronds, ils doivent avoir une peau lisse et brillante. Prenez-les dans la main: légers, ils sont creux, donc à éviter. Ils accompagnent les viandes rôties, les volailles et le canard.

Temps de cuisson pour 500 g

Au four, à la poêle ou à la cocotte: 20 minutes minimum. Au micro-ondes: 6/8 minutes.

Plus digestibles

Les petits navets nouveaux sont plus faciles à digérer que les navets d'hiver.

Petits navets nouveaux

Bien lavés, essuyés et rôtis à la poêle, saupoudrés d'un petit peu de sucre, ils sont tendres et ont un goût de noisette, tout simplement délicieux!

Au jardin *(v. jardin/insectes)*

Semez les graines avec des grains de sel ou du poivre, pour éviter que les petits navets ne soient dévorés par les parasites. Pour mieux les protéger, saupoudrez le rang de suie ou de cendre.

Retirez un pied sur deux, pour leur donner de l'aisance. N'hésitez pas à les déguster lorsqu'ils sont nouveaux, tendres et croquants.

NÈFLE

Ce fruit se cueille et se mange après les premières petites gelées.

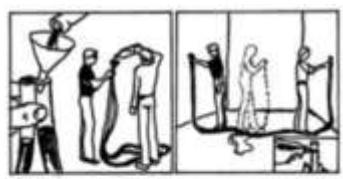
NICKEL (v. métaux)

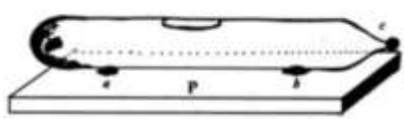
Pour redonner aux objets en nickel un petit coup de neuf, frottez-les avec le produit abrasif que vous utilisez habituellement, additionné d'un peu d'huile de table. Vous pouvez aussi les enduire de dentifrice blanc et de quelques gouttes d'huile, puis vous retirerez cette pâte

avec du papier journal et vous polirez l'objet à la peau de chamois.

NIVEAU D'EAU (emploi)

Pour placer des tableaux à une même hauteur, préparer la hauteur d'un carrelage, respecter la hauteur de pose d'une canalisation d'écoulement qui doit traverser une cloison, chaque fois qu'on a besoin d'établir une égalité de hauteur dans un local, couloir, etc., on peut confectionner un niveau d'eau qui consiste simplement en un tuyau de plastique transparent que l'on trouve facilement dans le commerce.
On le remplit grâce à un entonnoir. On fixe l'une des extrémités à un mur témoin et on détermine sur ce mur la hauteur que l'on veut respecter.
On peut ensuite se promener avec l'autre extrémité en main (autant que le permet la longueur du tuyau), franchir des paliers pour accéder dans des pièces qui n'ont pas nécessairement le même niveau de plancher, la hauteur de l'eau dans l'extrémité libre du tube, repérée par un trait de crayon, sera rigoureusement la même que celle qui a été établie et repérée à l'extrémité fixe.





Pour remplacer un niveau
Vous voulez fixer une étagère et vous ne retrouvez plus votre niveau. Remplacez-le par une ampoule médicale (magnésium ou calcium, peu importe !), peut-être plus facile à trouver dans une armoire à pharmacie. A, B, C, boules de chewing-gum; P, planchette.

NOËL (v. bougie. cadeau. dattes. pétales de rose confits. potiron. pruneaux)

Savoir-vivre: Noël est avant tout une fête religieuse et familiale que

les enfants attendent avec fébrilité. N'oubliez surtout pas d'inviter les personnes âgées ou de vous manifester auprès de celles qui sont éloignées, ou qui ne peuvent se déplacer. Adressez-leur des dessins d'enfants, des fleurs ou une boîte de chocolats, un coup de fil. Ne les oubliez pas!

Le sapin

Si vous ne pouvez l'acheter au dernier moment, mettez-le au frais dans la cave, pulvérisez le tronc et les aiguilles avec de l'eau.

Si vous avez un jardin et l'intention de le replanter: disposez-le dans un grand récipient rempli de sable mouillé, ainsi les racines ne sécheront pas. Vous dissimulerez le récipient avec du papier doré ou du crépon.

Cadeaux

Confectionnez des emballages inattendus (v. cadeau).

Décors

Montrez aux enfants comment, avec du papier plié, on peut réaliser de très jolies guirlandes. Accrochez-les aux poignées des portes avec des pommes de pin peintes, dorées ou argentées.

Mariez des petites branches de sapin avec des pommes de pin et des rubans.

Entrelacez des feuillages avec de larges rubans rouges et verts et des liens dorés ou argentés. Accrochez de gros rubans noués, ici et là.

Fabriquez une énorme étoile suspendue au plafond, et plusieurs petites accrochées aux cadres, posées sur la cheminée, enfin inventez une vraie féerie de dorures, de rubans et de guirlandes. Dorez ou argentez certains légumes, des fruits et des pommes de pin, que vous disposerez où bon vous semble. Laissez les enfants inventer et décorer.

Bougies *(v. bougies et bougeoirs)*

Chou

Retirez le cœur, vaporisez de peinture dorée ou argentée les autres feuilles, glissez à la place du cœur un bouquet de houx, ou des grandes bougies. Ce chou est très décoratif au centre de la table.

Potiron

Coupez le potiron en deux ou simplement le chapeau dans le sens de la largeur. Évidez-le et disposez-y des bougies. Ou coulez vous-même de la cire, avec plusieurs mèches.

Cette décoration se révèle très pratique, du fait que la cire s'y écoule doucement, sans dommage pour les meubles.

Attention danger

Les bougies allumées peuvent provoquer des catastrophes, les guirlandes électriques également. Soyez vigilants.

Table

Préférez une nappe blanche sur laquelle vous poserez des guirlandes maintenues par des grands points, utilisez un fil de la couleur des

guirlandes.
Faites un chemin de table avec des petites branches de houx et de sapin. Pensez cependant à laisser suffisamment de place pour poser les plats!
Une table roulante ou d'appoint n'est pas inutile ce jour-là.
Posez à côté de chaque assiette une petite bougie dans un bougeoir original.
Si vous faites la fête sans sapin et en tête-à-tête: décorez votre lampadaire, les plantes vertes, les abat-jour, posez des guirlandes autour des cadres, au-dessus des portes. Disposez les cadeaux dans une corbeille, au pied du lampadaire. Pensez aux bougies sur la table, qui immanquablement adoucissent le regard et le teint.
Pour que les guirlandes ne noircissent pas, enveloppez-les dans du papier et enfermez-les dans une boîte, vous les retrouverez intactes l'année suivante.

La crèche

Achetez les personnages et fabriquez vous-même la crèche. Utilisez une grande boîte à chaussures. Dans du carton, coupez un triangle, collez-le sur le toit. Tapissez l'intérieur et recouvrez la boîte de papier crépon un peu froissé. Posez des petites étoiles sur le triangle, une plus grande au sommet. Sur le sol, posez de la paille et disposez les personnages. Attention, l'enfant Jésus ne naît qu'après minuit...

NOEUD (v. bateau)

Il existe des centaines pour ne pas dire des milliers de nœuds; des encyclopédies leur ont été consacrées. Pour rester dans le domaine des trucs, nous nous contenterons d'en indiquer quelques-uns qui sont particulièrement utiles et faciles à faire.

Nœud plat (a)

Facile à faire, facile à défaire, il ne dérape pas, même avec des brins glissants.

Nœud de surliure (b)

Le nœud le plus utile du monde pour garnir un manche, une raquette, un guidon de vélo, une ligne, un javelot, etc.
Pour réunir très solidement deux tiges de bois ou de fer afin d'allonger un poteau, pour empêcher un cordage de s'effilocher à son extrémité, etc. Une fois l'enroulement terminé, on tire sur le brin en A de façon à ramener la boucle du haut qui maintient solidement le brin libre de l'enroulement.

Nœud de pêcheur (c)

Pour raccorder deux cordes, crins, ficelles qui n'ont pas la même épaisseur, il évite tout dérapage. Il est utilisé pour confectionner les lignes des pêcheurs à la ligne, d'où son nom.

Nœud coulant (d)

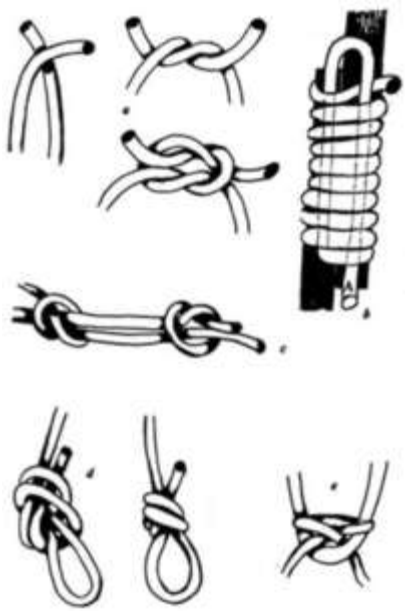
Tout le monde sait faire un nœud coulant. Nous recommandons de confectionner une boucle en doublant le bout de la corde, comme sur notre croquis, elle ne risque pas de déraper.

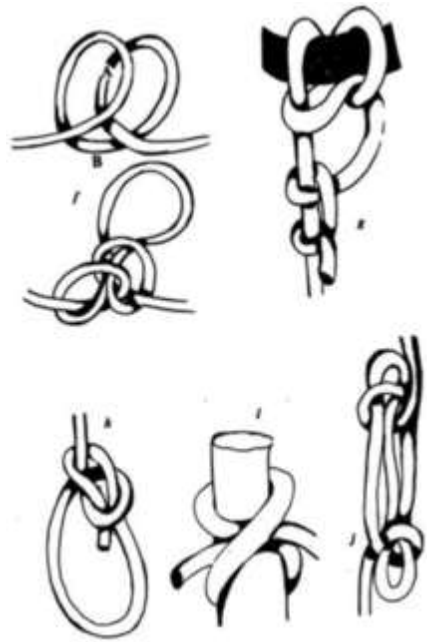
Nœud de tisserand (e)

À utiliser chaque fois qu'on veut lier deux brins qui ne sont pas du même « calibre ». Ce nœud, employé avec une navette spéciale très facile à mettre en œuvre, sert à fabriquer les filets.

Nœud de milieu (f)

Pour s'encorder sur un glacier et, en général, pour réaliser une boucle non dérapante sur une corde sans trop d'effort, le nœud du milieu est particulièrement aisé à confectionner. Le nœud se forme en introduisant une boucle formée en B dans l'intervalle A.





Nœud d'ancre, ou nœud d'amarrage (g)
C'est un nœud de marin, il est utilisé avec des cordages, filins, aussières pour s'amarrer à un anneau ou pour amarrer une ancre.
Nœud de chaise (h)
Pour confectionner une boucle qui ne risque pas de se transformer en nœud coulant, afin de descendre un blessé ou transborder un naufragé ou un homme fatigué.
Nota **:** il vaut mieux confectionner le nœud de chaise en doublant la corde, on obtient un nœud de chaise qui est beaucoup plus confortable.
Nœud de batelier (i)
Pour amarrer un bateau, fixer une corde à un tronc, à un piquet. Il se fait très vite en formant deux boucles superposées qui viennent coiffer le poteau d'amarrage.
Nœud de jambe de chien (j)
Pour raccourcir une corde, un câble, une ficelle trop longue. Il peut être rendu beaucoup plus sûr en faisant passer les brins supérieurs et inférieurs dans les boucles correspondantes.

NOISETTES

Dès que l'enveloppe des noisettes commence à s'ouvrir, secouez le noisetier. Faites comme pour les noix, posez sur le sol des bâches, elles faciliteront le ramassage. Délogez les noisettes de leur enveloppe,

laissez-les sécher au soleil, ou dans une clayette dans un endroit sec.
Vous pouvez en casser et les conserver dans un bocal en verre, ainsi vous en aurez sous la main pour agrémenter les salades (frisées ou scaroles). Ou les servir avec l'apéritif.

NOIX (v. noyer ci-dessous)

Avant de gauler les noix
Étendez sous le noyer des grandes bâches, elles vous éviteront de chercher les noix dans l'herbe. De plus, il suffira de rassembler les quatre coins de la bâche pour porter les noix à sécher, avant de les rentrer dans un endroit sec.
Fraîches toute l'année
Faites tremper les noix entières devenues sèches pendant une semaine dans un récipient rempli d'eau salée. Elles deviendront à nouveau aussi fraîches qu'au moment de la cueillette. Le sel enlève le goût amer que les noix prennent parfois en vieillissant.
Pour ne pas les briser en les ouvrant
Pour obtenir de beaux cerneaux, laissez tremper les noix entières une nuit dans de l'eau sucrée.
Beurre aux noix
Faites sécher au four tiède 50 g de noix, ce qui vous permettra d'ôter la peau. Mixez avec 100 g de beurre.
Sauce aux noix
Elle accompagnera les salades (scarole ou frisée) ou encore un plat de spaghettis. Mélangez 150 g de cerneaux écrasés avec 100 g de gruyère râpé, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche, 3 cuillerées à soupe de persil haché, d'estragon ou de basilic. Salez, poivrez.
Vin de noix
Dans un grand bocal de 5 litres, hermétique, mettez 40 noix dans leur coque, que vous aurez cassées avec un petit marteau. Ajoutez 40 sucres roux, recouvrez d'un bon vin rouge à 13 degrés, entreposez ce flacon dans un endroit frais et obscur. Attendez 40 jours, filtrez et buvez (modérément).
Fabriquez votre brou de noix
Tout d'abord, enfilez des gants, sans lesquels vos doigts ne manqueraient pas d'être tachés pour quelques jours. Cueillez de grosses noix dont l'enveloppe commence à craquer. À l'aide d'un couteau, récupérez ces écorces vertes. Écrasez-les dans un récipient jusqu'à obtention d'une pommade que vous recouvrirez d'eau. Laissez macérer quelques jours avant de filtrer. Puis mettez en flacon.

NOIX DE COCO

Pour la casser
Percez trois « yeux » avec un tournevis, récupérez le lait, et donnez sur la pointe un coup sec avec le marteau.

NOYER

Ne le plantez pas au jardin, mais dans une prairie : les substances qu'il dégage sont nocives pour les légumes et certains arbres fruitiers.

O

Objet d'art ou de valeur *(v. cambriolage. clef. sac. vol)*

Objet fragile

Objet pesant *(le déplacer) - (v. armoire. meuble)*

Odeurs *(v. bougie. chou. cigarette. coing. éponge. humidité. meuble. peinture. pot pourri. sel. thym)*

Oeil de perdrix *(v. cor)*

Oeillets d'Inde *(v. insectes. jardin. moustiques)*

Oeuf *(v. mayonnaise)*

Oignons

Oiseaux

Olives

Ombres chinoises

Omelette *(v. œufs)*

Ongles *(v. main. pied. pinçon. vernis à ongles)*

Onyx

Oranges

Ordinateur

Oreiller en plumes *(v. plumes)*

Oreilles

Origami

Orties *(v. eau de Javel. jardin)*

Orvet

Os *(v. moelle. pot-au-feu)*

Oseille

Osier

Ourlet *(v. couture)*

Outils *(v. bricolage. huile. naphtaline. paraffine)*

OBJET D'ART OU DE VALEUR (v. cambriolage. clef. sac. vol)

Pensez à photographier vos tableaux, vos bijoux, vos fourrures et tous vos objets de valeur. Lors d'une éventuelle effraction, perte ou vol, votre assurance vous demandera des justifications que vous pourrez lui fournir plus facilement.
Il est encore mieux (conseil d'un assureur) de photographier tous ces objets avec une revue où apparaît la date.

OBJET FRAGILE

Il voyagera sans risque si vous le glissez dans un sac en plastique gonflé d'air, que vous fermerez hermétiquement avec un caoutchouc. Il ne vous reste plus qu'à disposer ce sac dans votre valise.

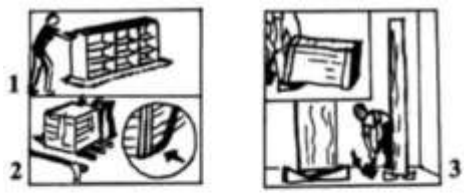
OBJET PESANT (le déplacer) - (v. armoire. meuble)
1. Grâce à un tapis que l'on glisse sous le meuble : (dessin 1)
On peut déplacer un meuble très lourd en le faisant glisser sur le parquet après l'avoir placé sur un tapis, ou sur un lino si on veut le faire glisser sur la moquette. Pour l'installer sur le tapis, utilisez un levier en soulevant de proche en proche et en disposant des cales chaque fois.
2. Grâce à un jeu de manches à balai : (dessin 2)
Sur le ciment, on peut faire rouler sous le meuble des manches à balai bien droits ; au fur et à mesure que l'on avance, on place un nouveau « rouleau» libéré par l'avancement du fardeau.
3. Pour soulever ou soutenir une masse considérable : (dessin 3)
Poutre, plafond, etc. On utilise des coins que l'on fait avancer grâce à un maillet de bois.
4. Pour porter à deux un fardeau très lourd : (dessin 4)
Utilisez le dispositif du dessin ; notez si la distance du sujet C au point B est 2 fois plus courte de la distance de B en A, la masse supportée

par le sujet A sera 2 fois moins forte.

5. Grâce à des sangles

La sangle doit être tendue quand le porteur a les genoux légèrement fléchis. En se redressant, il soulève le meuble. *Attention* : la sangle doit porter sur une épaule, non sur la nuque. Elle peut être remplacée par une grosse corde qu'on peut « rembourrer » ou matelasser avec un tissu.

Voir croquis page suivante



ODEURS (v. bougie. chou. cigarette. coing. humidité. meuble. peinture. pot-pourri. sel. thym)

Pour chasser les odeurs :

Dans la maison

Une poignée de feuilles d'eucalyptus posée dans le four éteint empêchera les odeurs de poisson de se répandre dans la maison.

Dans un meuble

Placez à l'intérieur du meuble un ou deux verres de lait bouillant. Fermez bien les portes. Les odeurs devraient avoir disparu au bout de 2 heures.

Dans le réfrigérateur

Disposez sur chaque clayette un 1/2 citron ou un oignon coupé en

deux.

Odeur de moisi ou d'humidité

Cette méthode presque parfaite est aussi très dangereuse : disposez sur le haut des meubles des assiettes remplies de chaux vive. Déposez-les hors de portée des enfants ou des animaux familiers.

Moins dangereux : dans une pelle en fer, brûlez des feuilles de laurier, d'eucalyptus, de menthe sèche, des écorces sèches de mandarine ou d'orange. Promenez-vous avec cette pelle à la main dans toutes les pièces de la maison.

Les fromages

Pour atténuer l'odeur parfois trop forte des fromages, entourez-les d'une couronne de thym.

Les poissons

Faites disparaître les odeurs de poisson qui imprègnent les assiettes, plats, casseroles, en les frottant avec du marc de café ou de la farine de moutarde.

Tabac

Quelques gouttes d'essence de thym, d'eucalyptus ou de lavande dans les saturateurs des radiateurs suffisent à faire disparaître l'odeur de tabac dans une pièce.

Dans un flacon

Remplissez-le d'alcool à 90°. Laissez 1 ou 2 jours, puis rincez à l'eau froide, attendez que le flacon soit bien sec, avant de le remplir à nouveau.

Vous pouvez aussi le remplir d'eau javellisée.

ŒIL DE PERDRIX (v. cor)

Traitez-le comme les cors, ou utilisez une méthode très ancienne, en intercalant entre l'œil de perdrix et le doigt de pied une feuille de papier de soie.

ŒILLETS D'INDE (v. insectes. jardin. moustiques)

ŒUF (v. mayonnaise)

Pour en connaître la fraîcheur

Plongez l'œuf dans l'eau froide salée : il tombera au fond du récipient s'il est frais ; il nagera entre deux eaux s'il a une semaine ; il flottera s'il est plus vieux.

Appellations : « extra-frais », ils sont conditionnés depuis une semaine ; « frais » au-delà.

Pour les ranger

Dans leur boîte ou dans le compartiment qui leur est réservé dans le

réfrigérateur, la pointe en bas. Remarquez par ailleurs qu'ils sont vendus dans cette position.
Ne les rangez surtout pas à côté des artichauts qui les liquéfient. Ni près des choux, oignons, échalotes, melons, ou tout autre légume ou fruit à odeur forte.

Pour reconnaître un œuf cuit d'un œuf cru

Faites-le rouler sur un plateau : les œufs durs roulent, les crus non.

Diététique

2 œufs représentent la même valeur protidique que 100 g de viande.

Temps de cuisson des œufs

À la coque : à l'eau bouillante, 3 minutes après reprise de l'ébullition, 4 minutes à l'eau froide.
Cocotte : 5 à 6 minutes dans le four chaud, les retirer dès qu'un voile dissimule le jaune.
Mollet : à l'eau bouillante, 4 minutes après reprise de l'ébullition.
Durs : 15 minutes à l'eau froide.
Brouillés : 6 minutes.
Omelette : 4 à 6 minutes suivant votre goût.

Pour séparer le blanc du jaune

Cassez l'œuf dans un entonnoir : le blanc passera, il suffit de récupérer le jaune.

Des œufs durs colorés pour Pâques

Marron/brun : faites-les cuire avec une grosse poignée de pelures d'oignons. Attendez qu'ils soient colorés avant de les sortir de l'eau.
Vert : cuisez-les avec des épinards, retirez-les lorsqu'ils sont verts.
Bleu : à l'eau froide, avec des feuilles de chou rouge coupées en lanières. Attendre 20 minutes env. hors du feu.
Jaune : avec une bonne pincée de safran ou de cumin.
Rouge : avec une betterave rouge crue coupée en morceaux. Attendre 15/20 minutes hors du feu avant de les sortir de l'eau.
Violet : avec une grosse poignée de mûres, de cassis ou de myrtilles.

Œufs en chocolat

Ils seront les bienvenus au moment des fêtes de Pâques. Percez les œufs frais à chaque extrémité, soufflez pour en évacuer le contenu (qui servira à confectionner une omelette).
Remplissez la coquille de chocolat fondu à l'aide d'une seringue. Conservez les œufs en chocolat au réfrigérateur.

À la coque

L'œuf ne se videra pas lamentablement dans l'eau de cuisson si vous l'enveloppez dans un morceau de papier d'aluminium. Dans ce cas, comptez 4 minutes de cuisson.

Œuf cocotte en brioche

Creusez des petites brioches (1 par personne), posez au fond une petite tranche de lard fumé, cassez un œuf entier, poivrez ; mettez

8/10 minutes au four th. 6. Ajoutez si vous le souhaitez un peu de crème fraîche.

Œufs brouillés

Les battre légèrement avec un peu de beurre fondu, les cuire au bain-marie, sans cesser de tourner avec une cuillère en bois.

Après 10 à 12 minutes, ajoutez un œuf cru, du beurre ou de la crème fraîche.

Œuf cassé

Lorsqu'il s'écrase tout frais sur le sol de la cuisine, recouvrez-le de sel fin ou d'une poignée de farine. Attendez 1/4 d'heure avant de le ramasser avec une serpillière ou du papier absorbant.

Œufs de cane

Ils sont excellents pour réaliser les pâtisseries.

Œufs durs

Ils n'éclateront plus dans l'eau de cuisson si vous y ajoutez 2 à 3 allumettes au bout déjà brûlé ou quelques gouttes de vinaigre. S'il est fêlé, passez un peu de jus de citron sur la fêlure pour qu'il ne coule pas pendant la cuisson.

Pour les écaler

Ajoutez à l'eau de cuisson une pincée de sel et la coquille se détachera sans abîmer l'œuf.

Pour les sorbets

Au moment de la confection des sorbets, ajoutez un blanc d'œuf battu en neige très ferme.

Gâteaux dorés

Pour dorer les gâteaux ou les tourtes, badigeonnez-les à l'aide d'un pinceau avec un jaune d'œuf ou avec un œuf entier battu ; ils seront plus appétissants. Vous obtiendrez le même résultat avec un peu de lait.

Blancs d'œufs en neige

Passez rapidement sous l'eau froide le récipient où ils seront battus. Lorsque les blancs seront montés, il n'en restera aucune trace sur les parois.

Ils seront fermes si vous ajoutez, avant de les battre, une infime pincée de sel fin.

Œufs à la neige

Dans une casserole assez large, faites bouillir de l'eau avec un filet de citron. Retirez du feu. Faites pocher les blancs d'œufs de chaque côté 2 minutes. L'eau ne doit absolument pas bouillir si on veut éviter que les blancs ne retombent. On peut remplacer l'eau par du lait.

Pochés

Pour les réussir, vous devez les glisser délicatement dans une grande casserole d'eau bouillante non salée, à laquelle vous aurez ajouté le jus d'un 1/2 citron.

jaune d'œuf
Délayez un jaune d'œuf dans un peu de potage froid. Incorporez au reste du potage, faites chauffer doucement sans cesser de remuer. Le potage sera plus savoureux.
Pour les cadres dorés
Mélangez un blanc d'œuf battu en neige avec une cuillerée à soupe de vinaigre blanc. Imbibez un morceau de coton de ce mélange et frottez délicatement les cadres en bois doré. Ils retrouveront leur éclat.
Pour étiqueter
Collez des étiquettes sur vos bouteilles de vin ou vos pots de confitures avec du blanc d'œuf.
Pour les toiles cirées
Si elles sont devenues un peu ternes, frottez-les avec une éponge trempée dans du blanc d'œuf battu en neige. Elles retrouveront leur jeunesse.
Pour les plantes
Pilez les coquilles d'œufs. Elles serviront d'engrais à vos plantes vertes.
Boîtes à œufs
Récupérez les boîtes en plastique, les enfants y rangeront les billes, les perles, ou de multiples petits objets. Ils peuvent aussi y faire pousser des petites graines.
Dans les boîtes en carton, vous rangerez les bulbes de narcisses, de glaïeuls, etc.
Beauté
Si vous avez le teint fatigué, préparez le masque suivant : délayez un jaune d'œuf avec 1 cuillerée d'huile d'olive, appliquez doucement sur le visage pendant 5 minutes. Rincez abondamment. Le résultat est surprenant.
Pour les cheveux
Normaux : utilisez de temps en temps ce merveilleux shampooing. Battez dans un bol 1 ou 2 œufs entiers, suivant le volume de votre chevelure, avec 1 cuillerée à soupe de rhum. Frictionnez les cheveux mouillés et laissez agir 10 minutes. Rincez abondamment.
Secs : même recette que pour les cheveux normaux, en utilisant seulement les jaunes d'œufs.

OIGNONS

Pour ne pas pleurer
Épluchez-les soit sous l'eau courante, soit dans une bassine d'eau, à l'intérieur d'un sac plastique; ou encore en plaçant dans votre bouche une allumette, côté phosphoré à l'extérieur, bien entendu.
Pour qu'ils n'éclatent pas
Pour leur garder pendant la cuisson leur forme bien ronde, piquez-les

au préalable avec une aiguille à tricoter n°2.
Procédez de la même façon pour les oignons farcis.

Pour les dorer

Saupoudrez-les d'un peu de farine ou de fécule, ils roussiront sans brûler.

Pour les conserver

Entreposez-les dans un endroit sec, dans des clayettes en bois recouvertes de papier journal.

Pour entretenir les tableaux

L'oignon, grâce à ses propriétés chimiques, permet de nettoyer les salissures superficielles qui se déposent sur les tableaux. Frottez les toiles doucement avec une grosse rondelle d'oignon que vous changerez, bien entendu, dès qu'elle sera salie.

Pour chasser les insectes des meubles

Coupez un oignon en deux, frottez-le sur un meuble atteint de vers. Renouvelez ce traitement plusieurs jours de suite.

Pour supprimer la rouille

Coupez un oignon en deux, frottez-le sur les objets attaqués par la rouille (lame de couteau, scie, faucille).

Cru

Pour rendre digestible l'oignon cru, coupez-le en rondelles, saupoudrez-le de sel fin, laissez dégorger une 1/2 heure environ. Rincez les rondelles et essuyez-les soigneusement.

Contre les brûlures

Frottez immédiatement sur la brûlure un oignon coupé en deux, il évite la douleur et l'apparition des cloques.

Soupe à l'oignon

Lorsque vous faites dorer les oignons, saupoudrez-les d'un peu de sucre cristallisé. Ils bruniront plus vite sans brûler.

Pour la mayonnaise

Tournez les ingrédients avec un morceau d'oignon piqué dans les dents de la fourchette. Ou placez parmi les ingrédients un petit oignon rond que vous retirerez ensuite, cela vous permettra de ne pas rater cette sauce.

Au jardin

L'oignon se plaît dans un terrain léger voire sableux, mais non enrichi de purin ou de fumure avant la plantation.

Ne les plantez pas près des poireaux, ni des échalotes, encore moins près de l'ail, ils ne s'entendent pas du tout. De plus, ils se transmettent leurs maladies. En revanche, ils adorent la compagnie des carottes : alterner un rang de l'un avec un rang de l'autre, c'est assurer une belle récolte à ces deux légumes.

Récolte : semez-les en février pour une récolte fin août, ou en été pour les récolter au mois de mai suivant. Ne les cueillez pas avant que les

tiges ne soient totalement desséchées.

Santé

Consommé cru ou cuit, ce légume se révèle excellent diurétique. Croquez quelques grains de café pour votre haleine… Sachez que l'oignon cru est particulièrement laxatif. Mais aussi, dit-on, aphrodisiaque.

Ce légume a de très grandes vertus, il contient une forte quantité de vitamines A, B, C, et beaucoup de sels minéraux. Autrefois, il enrayait les épidémies, et ceux qui le consommaient cru en grande quantité vivaient, dit-on, très longtemps… En hiver, il protège des rhumes et de la grippe.

Contre le rhume

Déposez des rondelles d'oignons épluchés dans une coupelle près du lit. Changez l'oignon la nuit suivante. En principe, c'est efficace.

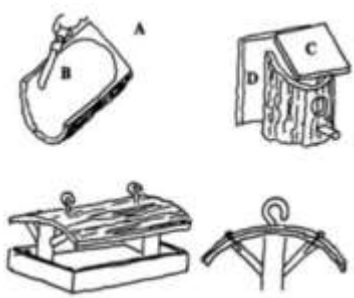
OISEAUX

Un abri et une mangeoire pour les oiseaux

L'abri pour les oiseaux

Tous ceux qui aiment les oiseaux peuvent trouver du plaisir à leur construire un abri. Il devra se fondre dans le paysage mais aussi leur plaire.

Prendre un morceau de tronc d'arbre A ayant une quinzaine de centimètres de diamètre, le creuser avec un couteau B. Fermer la partie supérieure avec une tablette C. Mettre la partie arrière D. Faire sur le devant un orifice de 6 cm de diamètre.



La mangeoire

Sa réalisation ne pose aucun problème ; prenez une caissette de 20 à 30 cm de long et fixez un toit en vous inspirant de notre modèle. N'oubliez pas de placer une petite auge remplie d'eau que vous renouvellerez régulièrement.

Oiseaux en cage

Disposez la cage ou le nichoir à l'est, dans un endroit bien éclairé, à l'abri des courants d'air et des rayons du soleil. Les oiseaux n'aiment pas changer de décor. Si par beau temps vous désirez poser la cage sur le balcon, ouvrez la fenêtre quelques minutes auparavant, afin que les oiseaux ne souffrent pas de la différence de température.
Votre canari retrouvera toute sa voix si vous badigeonnez les barreaux de sa cage d'huile d'olive, dans laquelle vous aurez fait macérer, 2 semaines au moins, une poignée de menthe fraîche.
S'il s'échappe, vous serez triste bien sûr, mais sachez qu'il s'adaptera parfaitement bien dans la nature.

Au jardin

Fabriquez des petits abris où vous disposerez des graines, des miettes, du riz cuit, des morceaux de laine, de ficelle, des bouts de fil, un récipient d'eau claire. En hiver, déposez un morceau de saindoux suspendu ou un morceau de margarine. Très vite, les oiseaux viendront boire, s'alimenter et se ravitailler pour la construction de leur nid. Si vous pensez à ajouter une pincée de sucre à l'eau, celle-ci ne gèlera pas.

Pour les éloigner *(v. jardin/arbres)*

Dans du carton fort peint en noir, découpez des silhouettes de rapaces que vous accrocherez au bout des branches.
Ou accrochez à l'extrémité de 3 ou 4 branches un hareng saur pendu à une ficelle, les oiseaux n'aiment pas du tout cette odeur.
Également des brins de laine tressés et flottants, des ballons gonflés, des bandes d'aluminium, de papier crépon de couleurs vives, ou plusieurs bandes de papier plastique.

OLIVES

Pour les conserver

Vertes : cueillez-les avant leur maturité, laissez-les tremper 1 semaine dans un lait de chaux, pour atténuer l'amertume. Puis, dans un récipient rempli de saumure fortement poivrée et aromatisée avec des feuilles de laurier, des branches de thym, des gousses d'ail, immergez les olives bien lavées.
Noires : cueillez-les très mûres lorsqu'elles commencent à tomber. Lavez-les plusieurs fois, secouez-les dans un grand sac en plastique contenant une bonne quantité de sel de mer fin. Entreposez-les dans des bocaux remplis d'huile, ajoutez des grains de poivre, des feuilles de laurier et des branches de thym.
Récupérez l'huile, qui sera excellente pour les crudités, mais à utiliser avec parcimonie, puisque très forte.

Une autre méthode

Cueillez les olives mûres, lavez-les, retirez les queues, piquez chaque

olive avec une aiguille à tapisserie. Placez les olives dans un grand récipient avec de la cendre de bois et de l'eau. Attendez quelques jours, puis lavez les olives dans plusieurs eaux. Lorsqu'elles sont molles, mettez-les dans un petit tonneau, recouvrez d'une saumure à raison de 100 g de gros sel de mer par litre d'eau pour 1 kg d'olives.
Ajoutez du poivre en grains, des feuilles de laurier, des branches de thym et de fenouil.
Laissez macérer au moins 10 jours avant de les consommer. Ne les retirez du récipient qu'à l'aide d'une écumoire en bois.

Santé

Attention, les olives sont caloriques : 200 calories pour 100 g ; elles développent l'appétit, et sont diurétiques.
L'huile d'olive est souveraine pour la santé, légèrement laxative, elle donne une belle peau, fortifie les ongles et les cheveux. Dans les pays du Sud, on l'applique aussi sur les coups de soleil.

OMBRES CHINOISES

Vous pouvez beaucoup vous amuser en essayant de réaliser des ombres chinoises. Nous vous donnons ici quelques exemples.
On pense que l'origine des ombres chinoises remonte au VIII^{e} siècle et qu'elles ont été répandues aux Indes, à Java, à Bali, au Siam, en Chine et plus tard en Perse et en Turquie. Elles ont servi aux conteurs marocains pour accompagner leurs histoires. Elles arrivèrent en France au XVII^{e} siècle et émigrèrent aux États-Unis au XVIII^{e} siècle pour devenir « ombres parisiennes ».

Voir croquis pages suivantes

Gros loup des Carpathes

Aigle, colombe ou pigeon, les voilà tous confondus

Chien méchant

Le cygne : en ouvrant la main gauche, on obtient un cygne plus poétique dont les ailes sont prises par le vent

Un éléphant ça trompe énormément

Le bouc (ou le diable ?)

Petit lapin

La bonne grosse vache

Le rhinocéros, c'est rosse

Ancien militaire bavarois avec son casque à pointe

Gros minou en pleine réflexion

Petit renard des sables

D'après *Illusionen, Verlag C. J. Bücher Lurzen und Frankfurt/Main*

OMELETTE (v. œufs)

Prévoyez deux œufs par personne :
- Elle sera réussie si vous ne battez pas trop les œufs.
- Moelleuse si vous y ajoutez quelques petits morceaux de beurre.
- Plus digeste si vous y ajoutez une ou deux cuillerées à café d'eau.
- Cuite à point si vous la versez dans le beurre brûlant.

ONGLES (v. main. pied. pinçon vernis à ongles)

Pour nettoyer les ongles sales après les travaux de bricolage, de jardinage, de ramonage, trempez vos ongles dans un bol contenant du dissolvant ou de l'eau oxygénée à 20 volumes. Ou frottez-les dans la moitié d'un citron.
Pour éviter les striures, donnez-leur régulièrement un bain d'huile d'olive. Badigeonnez-les aussi avec de l'alcool iodé décoloré, uniquement avant de vous coucher, pour ne pas risquer de toucher un produit qui redonnerait à l'iode sa couleur marron très difficile à faire partir.
Pour éviter le dessèchement, utilisez un dissolvant gras. Protégez l'ongle par un vernis incolore ou traitant avant de mettre du vernis de couleur.

Ongle incarné

Après un bain de pied bien chaud, coupez délicatement l'ongle qui rentre sous la peau avec des ciseaux très pointus en faisant attention de ne pas vous blesser. Glissez un peu de vaseline entre la peau et l'ongle, le temps qu'il repousse.

Coup sur un ongle (pinçon)

Mettez immédiatement l'ongle sous l'eau très chaude, et non sous

l'eau froide comme on le fait toujours.
Supportez un moment Vous éviterez et la douleur et l'ongle noir.

ONYX

L'onyx se nettoie avec un tampon imbibé d'alcool dénaturé. Essuyez aussitôt, puis polissez avec un chiffon en soie ou doux non pelucheux.

ORANGES

N'oubliez jamais, avant d'utiliser le zeste des fruits, de les laver à l'eau en les brossant énergiquement, afin d'éliminer toute trace d'insecticide.

Pour les peler

Posez-les quelques minutes dans le four tiède, ou une ou deux secondes dans le micro-ondes. Leur peau se détachera très facilement. Elles rendront aussi plus de jus.

Pour chasser les mites

Une orange entièrement piquée de clous de girofle ne moisira pas à l'intérieur de vos armoires, mais elle chassera les mites en dégageant un agréable parfum.

Pour les odeurs de cuisine

Les écorces d'orange posées dans le four, juste après l'avoir utilisé, parfument agréablement votre cuisine.

Sauce à l'orange

Mélangez bien le jus d'une orange avec 250 g de crème fraîche, du sel, du poivre, et le zeste d'un 1/2 citron (que vous aurez pris soin de laver et de brosser). Mettez au réfrigérateur.

Santé

N'hésitez pas, si vous le digérez, à suivre le proverbe qui dit : « Le jus d'orange est d'or le matin, d'argent à midi et de plomb le soir ». S'il est vrai que l'orange contient une mine de vitamines C, il s'avère également qu'elle n'est pas toujours bien tolérée par le foie. Ne préparez jamais votre jus d'orange à l'avance. Il s'oxyderait très vite au contact de l'air, et deviendrait alors toxique.
Boire une tisane de feuilles d'oranger avant de vous endormir, c'est vous assurer un bon sommeil.

ORDINATEUR

Il capte beaucoup de poussière ; pour nettoyer l'écran et les touches, utilisez un gros tampon de coton imbibé de produit à vitres contenant de l'alcool à brûler, ou de l'alcool à 90°. Bien entendu, faites cette opération lorsque l'appareil est éteint.

OREILLER EN PLUMES (v. plumes)

OREILLES

Surtout, laissez couler le cerumen, ne le tassez pas au fond du conduit avec des cotons-tiges. Lavez et essuyez le bord et le pavillon des oreilles uniquement.

Contre les bourdonnements

Essayez une vieille méthode : celle d'introduire dans le conduit, sans forcer, un petit blanc de poireau très fin.

Pour les déboucher

Faites fondre une cuillère à café de gros sel de mer dans très peu d'eau. Filtrez et glissez 3 fois par jour quelques gouttes dans le conduit de l'oreille. Après 2 ou 3 jours, si vous ne constatez aucun effet, consultez un spécialiste.

ORIGAMI

Art, technique et tradition typiquement japonaises où l'esprit créatif se donne libre cours pour donner naissance à des multitudes d'objets : boîtes, motifs décoratifs, animaux, fleurs ; l'origami vous offre mille possibilités aussi ingénieuses les unes que les autres.

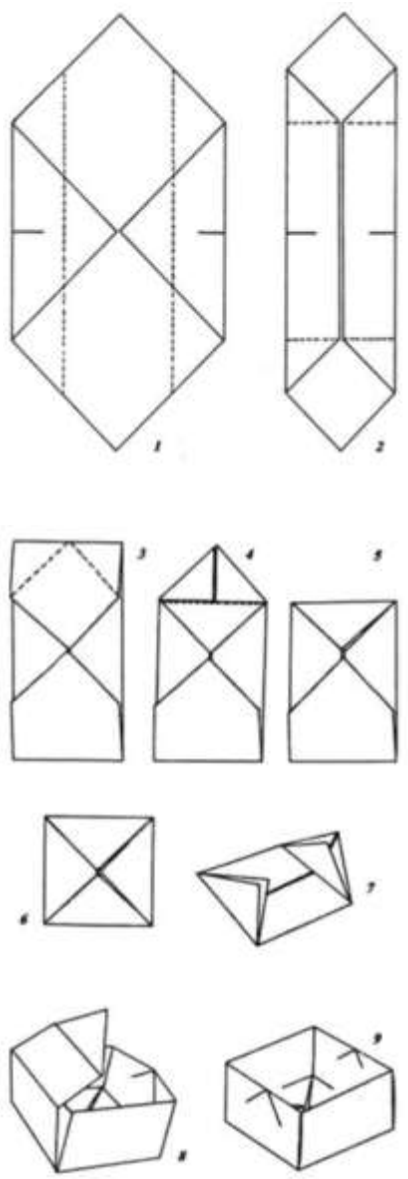
Nous vous proposons la fabrication d'une boîte vide-poches, particulièrement utile pour classer ou ranger les menus objets que l'on ne veut pas laisser traîner.

Boîte vide-poches

Prenez une feuille carrée de 21 cm de côté que vous plierez en suivant les différentes étapes figurées dans nos croquis.

Pour passer de 5 à 6, pliez le bas du montage comme il a été fait pour le haut, en 3, 4, 5. Les croquis 7, 8, 9, représentent le développement du montage que vous trouverez facilement d'après la forme des plis, l'agencement des côtés et du fond qui doivent s'emboîter parfaitement. Les mesures de la boîte : 75 mm de côté, hauteur 38 mm. Un raffinement consiste à coller sur le fond un carré de papier à la dimension appropriée. Sur nos croquis : les lignes en tiret — pliage en creux ; les lignes pleines — pliage en sommet.

(Voir croquis pages suivantes)



Extrait de The world of Origami, de Isao Honda *Japan publications Trading C.V.*

ORTIES (v. eau de Javel. jardin)

Potages
Cueillez les orties lorsqu'elles sont bien vertes, juste avant la floraison. Préparez avec les feuilles des potages que vous entreposerez au congélateur. Vous apprécierez en hiver ces breuvages excellents pour

la santé.

Pour les cheveux fatigués

Laissez infuser 100 g de feuilles d'orties bien vertes dans 1 litre d'eau bouillante pendant 1 heure. Utilisez cette lotion refroidie en friction, 8 jours par mois, pour fortifier le bulbe capillaire.

Pour lutter contre les piqûres

Il est difficile de cueillir des orties sans se piquer; frottez immédiatement l'endroit douloureux avec du persil froissé. Le suc atténue les brûlures.

Au jardin

Faites macérer une grosse poignée d'orties pendant 4 ou 5 jours dans un seau d'eau ou dans l'arrosoir. Les pucerons, ne supportant pas cette odeur, n'envahiront pas vos plantations si vous les arrosez avec cette décoction.

Pour les détruire *(v. jardin)*

Santé

On dit que frotter les endroits douloureux atteints de rhumatismes avec une poignée de feuilles d'orties est du meilleur effet...

ORVETS

Ne détruisez surtout pas ces petits serpents, ils sont les amis de votre jardin et sont totalement inoffensifs. Ils mangent les limaces, les œufs d'insectes et de nombreux petits dévastateurs qui grignotent vos plants de légumes.

OS (v. moelle. pot-au-feu)

OSEILLE

Comment la choisir

En petite botte fraîche, bien verte, sans taches de rouille. Les tiges doivent être très fermes.

L'oseille à grande feuille est plus douce, et peut être consommée avec de la crème fraîche sans provoquer trop d'acidité.

Pour la conserver

Vous pouvez faire sécher les feuilles réunies en petits bouquets individuels. Ou bien retirez la tige, lavez, épongez bien les feuilles, rangez au congélateur.

Pour les petites arêtes de poissons

Plus d'arêtes dans le poisson... si vous jetez une poignée d'oseille dans le court-bouillon. Ou encore, si vous en farcissez le poisson avant de le mettre au four. L'oseille détruit les petites arêtes.

Pour blanchir les casseroles

Une poignée d'oseille jetée dans l'eau bouillante redonnera toute leur propreté aux intérieurs des casseroles en émail ou en inox.

Pour les cuivres

Préparez une pâte avec un peu d'oseille. Frottez-en les objets en cuivre terni. Rincez-les à l'eau froide. Ils seront éclatants.

Pour les objets rouillés

Frottez les endroits rouillés avec des feuilles d'oseille froissées.

Pour les piqûres d'insectes *(v. guêpe)*

Si vous disposez d'une feuille d'oseille au moment précis où vous venez d'être piqué par un moustique, une guêpe ou autre insecte, écrasez-la sur la piqûre ; elle calme immédiatement la douleur et évite les démangeaisons.

Pour le bambou *(v. meuble)*

Conservez l'eau de cuisson de l'oseille, et frottez-en les meubles ou objets en bambou. Ils seront parfaitement nettoyés et remis à neuf.

Au jardin

Les limaces et les escargots en sont friands et dévorent les petites feuilles d'oseille bien tendres. Installez près des pieds des petits pots remplis aux 3/4 de bière, ils viendront s'y noyer. Ou saupoudrez le contour du pied d'oseille avec du sel fin qui détruit les limaces et les escargots. La sciure et la cendre sont aussi efficaces, sauf par temps de pluie.

L'oseille plantée à l'ombre sera moins acide que plantée en plein soleil.

Santé

La consommation d'oseille est totalement déconseillée aux personnes rhumatisantes, et souffrant de calculs rénaux et d'acidité gastrique.

OSIER

Pour le nettoyer

Vos corbeilles, paniers ou meubles de jardin en osier blanc sont devenus grisâtres. Lavez-les à l'eau javellisée ou à l'eau fortement salée. Rincez à l'eau claire, et laissez-les sécher si possible à l'ombre. Ils retrouveront toute leur blancheur.

Ou bien lavez les objets, les fauteuils ou autres avec une brosse légèrement trempée dans une solution d'eau et de bicarbonate de soude.

Pour éviter le grincement des fauteuils

Passez sur les jointures, à l'aide d'un pinceau, de l'huile de paraffine.

OURLET (v. couture)

OUTILS (v. bricolage. huile. marteau. naphtaline. paraffine)

Toujours bien rangés

Fixez un grand morceau de contreplaqué sur un mur (débarras, garage, atelier). Plantez des clous en différents endroits. Accrochez-y vos scies, pinces, marteaux, sachets de clous, vis, etc.

Tournevis

Vous n'aurez plus d'ampoules si vous prenez la précaution de coller plusieurs morceaux de sparadrap les uns sur les autres dans le creux de la main, avant d'utiliser un tournevis.

Au jardin

Vous repérerez facilement vos petits outils si vous peignez les manches avec de la peinture rouge.

Protégez-les de la rouille en retirant la terre et en les enduisant d'huile de vidange ou d'huile de table rance.

P

Paillasson

Paille

Pain

Pamplemousses

Pantalon *(v. vélo)*

Papier journal *(v. automobile. compost froid. humidité. métaux. tapis. vélo. vitre)*

Papiers administratifs

Papier peint *(v. peinture. radiateur. tissu mural)*

Paraffine *(v. abat-jour. outil. pêche. vase)*

Parapluie

Paravent *(confectionnez-le) (v. balcon. escalier. plage. raphia. terrasse. vacances)*

Parc à bébé

Pare-brise *(v. automobile. journaux)*

Parfum

Parquet

Passoire

Pâte à tarte

Pâtes fraîches en couleur

Peaux

Pêche

Pêche à la ligne et trucs de pêcheurs *(v. bateau. clef)*

Peigne

Peinture *(v. jeux. papier peint radiateur. tissu mural)*

Pelouse *(v. gazon. tondeuse)*

Penderie *(v. armoire. clef. meuble)*

Perceuse

Percer une pièce de monnaie

Perles en papier *(v. jeux)*

Persil

Petit déjeuner *(v. beurre. boissons d'été et d'hiver)*

Petits pois

Piano

Pieds *(v. ongles. transpiration)*

Pigeons *(v. balcon. gibier. volaille)*

Piles usagées

Piments rouges

Pince à linge

Pinçon sous l'ongle *(v. ongle)*

Pintade

Pique-nique *(v. enfants)*

Piqûres *(v. abeille. aoûtats/acariens. cactus. guêpe. vacances...)*

Pissenlits

Placards *(v. étagères. tiroirs)*

Plage *(v. ballon/bouée. bronzage. paravent piqûre. vacances)*

Plantes vertes

Plâtre

Plexiglas

Plumes *(v. oreillers)*

Poires *(v. fruit en bouteille. guêpe)*

Poireaux *(v. jardin/parasite)*

Poissons *(v. friture. merlan. pêche et trucs de pêcheur)*

Poivre *(v. jardin. mites. souris)*

Poivron

Pommes

Pommes de terre *(v. jardin/doryphores)*

Pompons de laine *(v. jeux)*

Porcelaines et céramiques

Portail

Porte

Pot-au-feu

Potiron

Poubelle

Poulet

Pourpiers

Poutres

Praire *(v. coquillage)*

Premiers secours *(v. bouche-à-bouche. santé)*

Présentations *(v. savoir-vivre)*

Prunes et pruneaux *(v. pâte d'amande. dattes. Noël. pruneaux. roses)*

Puces *(v. animaux. chien. insectes)*

Pucerons et punaises *(v. capucines. insectes. jardin. rosier)*

PAILLASSON

Une fois par semaine, secouez-le et passez-le à l'aspirateur.
En corde : il se lave à l'eau savonneuse, et sèche pendu à un fil ou posé à plat sur les barreaux d'un sèche-linge.
Récupération : à l'intérieur de la maison ou dans la voiture, utilisez des chutes de moquette en guise de paillassons.

PAILLE

Pour entretenir les objets et dessus de chaises
La paille jaunit et se salit très vite. Frottez dans le sens de la longueur avec une brosse trempée dans du jus de citron. Laissez sécher à l'ombre. Le soleil et la chaleur des appartements chauffés au sol rendent la paille cassante.
Chapeau en paille
Nettoyez l'intérieur avec une brosse imbibée d'eau savonneuse. Rincez rapidement à l'eau claire.
Ces jolis chapeaux de paille ne durent, hélas, que le temps d'un été. Offrez-leur une seconde vie :
Votre chapeau de paille peut se transformer en un ravissant abat-jour à condition de le protéger avec une bague isolante, vendue en droguerie. Percez-le au sommet, passez la douille et vissez l'ampoule. Il est conseillé d'installer cet abat-jour dans une pièce où la lumière n'est pas constamment nécessaire, car l'ampoule risquerait de trop chauffer la paille (par exemple, entres autres, dans la salle de bains ou dans les W-C).
Vous pouvez aussi les collectionner et les accrocher sur le mur de l'entrée.
Un nid
Installé sous un petit abri, les oiseaux auront très vite envie d'y installer leur nid.

PAIN

Si vous avez la chance de connaître un boulanger qui n'utilise pas de pâte congelée, achetez-lui du pain de campagne coupé en tranches.

Vous pourrez l'entreposer au congélateur, et prendre les tranches suivant les besoins.

Préparez-le vous-même (v. bateau. levure)

Pain maison : 1 kg de farine suffira. Creusez une fontaine. Versez-y peu à peu 0,65 litre d'eau dans laquelle vous aurez préalablement dissous 15 g de levure (vendue chez le boulanger ou dans les grandes surfaces alimentaires). Salez et pétrissez la pâte longuement. Laissez-la reposer 2 heures enveloppée d'un torchon, dans un endroit frais pour la faire lever. Pétrissez à nouveau pour chasser les bulles d'air. Roulez en forme de pain. Placez dans un moule fariné, puis mettez au four (250°). Laissez cuire 50 minutes.

Vous pouvez imaginer toutes les formes de pains : boule ronde, baguette longue, cœur, couronne. Ce pain se conserve au réfrigérateur plus de huit jours, enveloppé dans un linge fin ou un sachet plastique.

Pain scout

Pétrir environ 200 g de pâte à pain sans la faire lever. Lui donner la forme d'une longue saucisse de 15 mm de diamètre, que vous enroulerez, après l'avoir salée, autour d'un bâton. Cuisez à la broche sur des braises très chaudes (3 à 6 mn).

Gâteau de pain perdu

Laissez tremper le soir le pain rassis en petits croûtons dans un saladier rempli de lait et saupoudrez de sucre. Le lendemain, ajoutez 4 œufs entiers, malaxez, ajoutez des raisins secs, déposez dans un plat beurré, et mettez au four chaud 30 minutes environ. Servez chaud ou froid, coupé en tranches tartinées de confiture.

Pain de mie

Vous le couperez en tranches sans l'émietter si vous le placez au réfrigérateur, 2 heures environ avant de l'utiliser.

Chapelure (v. four à micro-ondes)

Passez le pain au four, écrasez-le à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un mixer, et conservez la chapelure ainsi obtenue dans un bocal ou une boîte métallique.

Croûtons

Un croûton rassis ajouté à l'eau de cuisson du chou en atténuera la forte odeur.

Les petits croûtons rissolés au beurre seront les bienvenus avec un gratin d'épinards.

Grillez des petites tranches de pain. Conservez-les dans des boîtes. Vous les servirez tartinées de rillettes ou de pâté au moment de l'apéritif, ou encore aillées pour accompagner la salade ou la soupe de poissons.

Pour les bijoux (v. bijoux)

Formez des boulettes de mie de pain frais. Frottez vos bijoux en or, ils retrouveront tout leur éclat, et vos diamants étincelleront de tous leurs

feux.

Pour détacher

Les traces de doigts disparaîtront si vous les frottez avec de la mie de pain roulée en boule serrée.

PAMPLEMOUSSES

Sachez les choisir

Fermes, à peau souple légèrement rosée, plus ils sont lourds, plus ils sont juteux. Ils sont d'autant plus sucrés que la peau est dorée.

En entrée

Présentez la moitié d'un pamplemousse par personne. Prenez soin de détacher les tranches intérieures à l'aide d'un couteau ou d'une petite cuillère spéciale. Servez-les nature ou accompagnés de crevettes mayonnaise, de petits morceaux d'avocat avec des lamelles de poulet, ou des rondelles de radis.

En dessert

Saupoudrez chaque moitié de sucre cristallisé, et glissez-les sous le gril. Retirez-les lorsque le sucre commence à caraméliser. C'est délicieux !

Plante verte

Plantez quelques pépins, attendez 3 à 5 mois, et vous verrez apparaître de solides pousses bien drues. Coupez sous 2 feuilles lorsque les tiges ont atteint 15 cm environ. Entretenez une humidité régulière, et replantez au jardin avant l'automne. Protégez le pied avec de la paille ou des journaux. Recouvrez d'un sac en plastique transparent, percé ici et là pour laisser passer l'air. Attention, il craint les gelées, même les gelées blanches, et fait les délices des limaces.

Santé

Si vous le supportez, buvez chaque matin le jus d'un pamplemousse, tellement riche en vitamine C.

PANTALON (v. vélo)

Bas de pantalons effilochés

Cousez un petit bouton de chaque côté du pli arrière. Le tissu ne frottera pas directement sur la chaussure, et s'usera beaucoup moins vite.

Suspendre un pantalon à un cintre

Lorsque vous suspendez un pantalon à un cintre, pour qu'il ne glisse pas, passez les jambes sur la barre et posez-les l'une sur l'autre.

PAPIER JOURNAL (v. automobile. compost. froid. humidité. métaux. tapis. vélo. vitres)

Pour laver les vitres

Mouillez et roulez en boules des feuilles de papier journal dont vous frotterez les vitres sales. Elles deviendront étincelantes et seront sans peluches.

Bûches

Procurez-vous l'appareil à fabriquer les bûches, uniquement si vous disposez de beaucoup de quotidiens (ou feuilles d'annuaires), qui en amortiront rapidement le prix. Les bûches ainsi obtenues ont l'avantage de se consumer lentement.

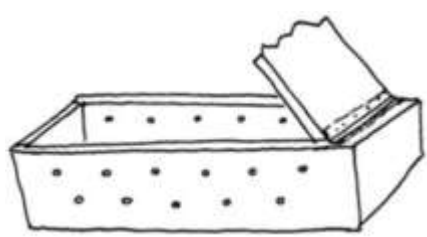
Bûches, briquettes ou boulets en pâte à papier

Les briquettes, bûches, boulets en pâte à papier séchée constituent des combustibles à haute capacité calorifique. Leur confection est facile.

Préparation de la pâte : disposez au minimum d'une lessiveuse que vous remplirez d'eau au quart de sa capacité. Ajoutez le papier journal déchiré et fragmenté en très grosses poignées et laissez le mélange « mijoter » pendant quelques jours. Ajoutez du papier et de l'eau pendant tout le temps nécessaire pour que se constitue une pâte épaisse et homogène ; ne négligez pas de malaxer et de « pétrir » cette pâte avec un bâton ou avec les mains.

Fabrication des bûches : vous les confectionnerez en pressant une portion de pâte entre vos mains comme vous le feriez avec une boule de neige.

Si vous êtes bricoleur, vous fabriquerez des bûches ou des plaquettes en confectionnant une presse spéciale (ou lingotière) avec des planches de 10 mm d'épaisseur, que vous perforerez d'un semis de trous de 5 mm après avoir monté la caissette : largeur 10 cm, longueur 40 cm, profondeur 10 cm. À la place du couvercle, disposez une sorte de fléau, fixé par une forte charnière sur la largeur de la caissette. Ce fléau, rabattu sur la pâte à papier contenue dans la lingotière, expulsera l'eau et donnera au papier la forme d'une briquette qui sera mise à sécher au soleil. Le démoulage sera facilité si l'on prend soin, avant chaque opération, de disposer dans le fond du moule une planchette mobile au format approprié.



Pour les objets en étain (v. métaux)

Frottez vos objets en étain avec du papier journal. L'encre d'imprimerie à base de produits pétroliers les rend brillants.

Pour les chromes de voitures

Froissez des feuilles de journal, et frottez énergiquement avec du blanc d'Espagne, les chromes seront étincelants.

Pour conserver les œufs

Ils se conserveront frais au moins un mois si vous les emballez individuellement dans du papier journal. Puis disposez-les un par un la tête en bas, dans une caissette contenant de la sciure. Attention, ce procédé n'est valable qu'avec des œufs frais, dont vous connaissez l'origine.

Pour conserver les oignons

Vous les garderez intacts en les plaçant sur un journal dans un endroit bien sec.

Au jardin (v. compost)

Ajoutez des feuilles de journaux en couches intercalées, qui apporteront à votre compost en formation sa propre valeur d'engrais.

PAPIERS ADMINISTRATIFS

Combien de temps les garder

Toute notre vie : livret de famille, livret militaire, livret de Caisse d'épargne, contrat de mariage, jugement de divorce, diplômes, tout document relatif à un accident de travail, testaments, actes de donation, d'achat ou de vente de tout bien immobilier, d'art (tableaux, sculptures, bijoux...), permis de conduire, tout ce qui concerne la santé, dossiers médicaux, radios, commentaires d'interventions, livret de santé des enfants, pensions civiles ou militaires.

Bulletins de salaires et certificats de travail vous seront indispensables lors de votre reconstitution de carrière, au moment de la liquidation de votre retraite. En cas de non-déclaration d'un employeur, vous pouvez justifier d'une déclaration d'impôt (conservez-les).

20 années au moins : souches de chèques et relevés bancaires et postaux.

10 années au moins : tout ce qui concerne une construction que vous avez pu entreprendre, et les factures des travaux et des réparations effectuées.

5 années : les preuves de paiement des pensions alimentaires et les reçus. Baux de location, états des lieux et quittances de loyer cinq années après avoir quitté les lieux.

4 années : tout ce qui concerne les impôts sur le revenu, la taxe d'habitation, la redevance télévision.

2 années : factures d'électricité, de téléphone, d'eau, primes d'assurances avec toutes les preuves de paiement. Talons de mandats

et virements.
1 année : les garanties d'appareils valables en principe une année, parfois six mois. Notes d'hôtels. Factures d'achats par correspondance, factures de ramonage.
Ne manquez pas de vous renseigner sur les délais de conservation, car ils peuvent être modifiés très fréquemment.

Pour les ranger

Classez ces papiers par ordre chronologique, dans des chemises cartonnées installées dans des pochettes à soufflet. Inscrivez sur le dessus de chaque chemise son contenu. En cas de nécessité, les recherches seront plus faciles et rapides.

Papiers officiels

Prenez la précaution de photocopier votre permis de conduire, la police d'assurance, votre carte d'identité, votre passeport, le livret de famille et le carnet de santé des enfants.
Aucune de ces photocopies ne sera reconnue comme valable aux yeux de l'administration. En revanche, les déclarations de vols, de pertes et les renouvellements en seront simplifiés, puisque vous pourrez justifier des numéros de ces documents.

PAPIER PEINT (v. peinture. radiateur. tissu mural)

Voici deux méthodes qui vous aideront à calculer le nombre de rouleaux nécessaires, compte tenu des dimensions courantes d'un rouleau de papier peint, soit 0,53 m de large et 10,05 m de long.

Première méthode

Calculez le nombre de lés par rouleau.
Mesurez la hauteur de votre pièce et ajoutez au chiffre obtenu 6 cm pour bien les araser en les coupant en haut et en bas. S'il s'agit d'un papier peint à raccords, ajoutez encore la hauteur du raccord, par exemple :

Hauteur	2,60 m
Coupe	0,06 m
Hauteur du raccord	0,34 m
Par hauteur	3,00 m

Avec une longueur de rouleau de 10,05 m, vous obtenez 3 lés par rouleau et une chute de 1,05 m que vous utiliserez pour le dessus des fenêtres et des portes.

Deuxième méthode

Mesurez le périmètre de votre pièce sans tenir compte des portes et des fenêtres.

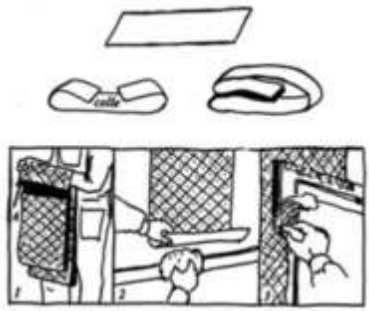
Exemple : pour un périmètre de 15 m, vous obtiendrez le nombre de lés suivant : soit 15 m par 0,53 m de large, c'est-à-dire 29 rouleaux.

Pour le poser

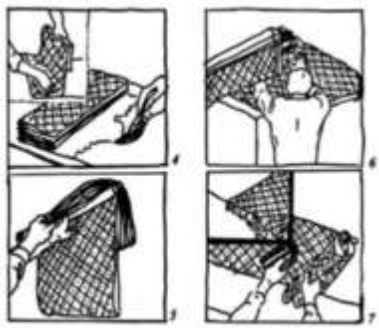
Commencez toujours en partant de la fenêtre, et finissez par la porte d'entrée.

Poser le papier derrière un radiateur :

Ce n'est pas difficile, il suffit de rouler votre panneau encollé sur un manche à balai que vous glisserez derrière le radiateur, ensuite appliquez-le avec une balayette propre.



Quelques étapes de la pose : *1- comment prendre sur le bras avec beaucoup de précautions la bande encollée; 2- coller en haut du mur la partie A de la bande en dépassant légèrement sur le plafond; pour les plinthes, couper plus long de quelques mm, qui passeront sous la plinthe, avec un couteau à mastiquer, après avoir nettoyé le bord de la plinthe avec une éponge; 3- comment obtenir l'encadrement des portes bien net.*



Pose de papier au plafond : *4- constitution de l'accordéon de papier; 5- élever au plafond l'accordéon A grâce au manche à balai B; 6- après s'être retourné, mise en place du premier pli; 7- le travail se poursuit pli par pli à grands coups de brosse pour éliminer les bulles et les cloques.*

Papier peint cloqué

Quelques jours après l'avoir posé, vous constatez que votre papier forme des cloques à différents endroits. Ne vous alarmez pas. Remplissez une seringue de colle et injectez dans les cloques. Brossez légèrement. Ou encore, repassez les cloques en intercalant une feuille

de papier. La chaleur permettra à la colle de retrouver son efficacité.

Tache de moisi sur le papier peint (v. humidité)

Frottez doucement l'endroit taché avec une grosse mie de pain fraîche bien serrée, ou une gomme blanche d'écolier. Si ces taches résistent, massez-les en rond avec du talc ou de la terre de Sommières. Laissez agir et brossez doucement, pour ne pas arracher le papier.

Tache de vin

Imprégnez le plus vite possible la tache d'eau gazeuse (Perrier). Si elle résiste, utilisez un coton-tige imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes.

Pour le retirer

Pour retirer un ancien papier peint en évitant d'abîmer le mur, mouillez le haut d'un lé avec une grosse éponge imbibée d'eau chaude. Lorsqu'il commence à se décoller, intercalez entre le mur et le papier une grande règle plate, que vous ferez glisser en continuant de mouiller le papier. Le lé doit se décoller d'une seule pièce. Pour une grande surface, utilisez un pulvérisateur de jardin rempli d'eau chaude, et aspergez copieusement le papier 1 ou 2 fois. Ce procédé se révèle également efficace pour les papiers vinyl.

Quelques trucs de professionnels

Pour encoller la bande de papier : encollez une partie, faites glisser la bande sur la table et encollez l'autre partie ; de cette façon, sur une table de 1,50 m, vous pourrez encoller une bande de 3 m. Repliez la bande de colle contre colle en laissant au milieu un espace de 5 à 6 cm.

PARAFFINE (v. abat-jour. outils. pêche. vase)

Finies les ampoules aux mains, si vous prenez soin d'enduire d'un peu de paraffine les manches d'outils ou de pinceaux.

Pour les vases

S'ils sont poreux, enduisez toutes les parois intérieures de paraffine, que vous étalerez avec un chiffon ou un papier essuie-tout. Laissez se solidifier au fond une couche d'un centimètre environ.

PARAPLUIE

Pour le retrouver

Si vous tenez à votre parapluie, inscrivez sur la pomme votre numéro de téléphone, pas votre nom si vous êtes sur liste rouge.

Si votre parapluie a perdu son imperméabilité

Vaporisez-le avec le même produit que pour imperméabiliser les chaussures. Pensez à garder votre parapluie ouvert le temps qu'il sèche, avant de le plier et de le ranger dans sa housse.

Vous pouvez préparer une solution de 20 g d'alun (pharmacie) pour 1

litre d'eau. Vaporisez l'intérieur et l'extérieur de votre parapluie. Laissez-le sécher une nuit avant de l'utiliser à nouveau. En guise de vaporisateur, utilisez le flacon pour le produit à vitres.

Évitez les dangers

Si l'extrémité d'une baleine est partie, remplacez-la par un petit morceau de bouchon de liège ; auparavant, encollez l'extrémité de la baleine.

Pour bricoler

Vous devez percer votre plafond et n'avez pas envie de déménager votre tapis. Suspendez un parapluie au plafond. Il récupérera toutes les poussières et les débris de plâtre.

PARAVENT (confectionnez-le) (v. balcon. escalier. plage. raphia. terrasse. vacances)

Vous pouvez l'installer sur la plage, sur la terrasse ou sur la pelouse. Il est facile à réaliser.

Achetez une toile de 7 m environ de long en 1 m 20 de large.

Faites en haut et en bas des ourlets pour y passer des cordons. Pliez la toile de façon à piquer des doubles coutures à même distance, dans lesquelles vous enfilerez des petites baguettes plates, ou des tuteurs achetés chez les fleuristes. Maintenez le paravent par des cordons noués sur le premier et le dernier tuteur, et des piquets de tente pour le sol. Sur la terrasse ou le balcon, nouez les cordons autour des balustres.

Autre méthode

Faites des cadres avec des tasseaux et des charnières. Collez des posters, du papier Kraft agrémenté de feuilles, de fleurs ou d'algues sèches. Les photos de la famille ou des enfants. Des ronds de bière, les invitations aux vernissages, les dessins des petits. Vous pouvez aussi, sur du papier blanc, peindre vos œuvres, faire dessiner les enfants, etc. Mais vous pouvez aussi tendre un tissu tapissier qui se « marie » avec le style de votre pièce.

Ou encore le fabriquer avec des portes anciennes trouvées chez les brocanteurs.

PARC À BÉBÉ

Votre bébé a grandi : transformez son parc, s'il s'agit d'un parc en bois

Avec 2 éléments du parc, réalisez une étagère triangulaire. Fixez sur les 2 barreaux du haut une patte ou un crochet de fixation, pour éviter qu'il ne s'écarte, et posez des planches de contreplaqué sur les barreaux en vis-à-vis. Cette étagère peut très bien trouver sa place

sous un escalier, dans un cellier ou au garage. Ou le long d'un mur dans la chambre d'enfant, qui y posera ses jouets.

Dans la salle de bains

N'utilisez qu'un seul pan du parc. Laquez-le. Accrochez-le le long d'un mur où vous pourrez suspendre serviettes de bain et de toilette.

Parc avec filet

Retirez les roulettes et le fond, il délimitera l'espace accordé aux lapins dans la prairie.

Ôtez le filet, installez à mi-hauteur une étagère de la même surface que le fond, posée sur des tasseaux assez larges. Il servira de table d'appoint sur la terrasse, ou au jardin.

Vous pouvez aussi ne conserver que le socle sur roulettes, le vernir, y disposer les plantes vertes ou une collection de fossiles et de beaux cailloux.

PARE-BRISE (v. automobile. journaux)

PARFUM

Utilisez-le avec parcimonie, même si vous-même ne le sentez plus, les autres peuvent en être incommodés.

Évitez les taches sur les vêtements et la peau en utilisant un vaporisateur. Pour transvaser le parfum du flacon au vaporisateur, servez-vous d'une seringue réservée à cet usage.

PARQUET

Pour l'entretenir

En bois ciré :

Brossez-le énergiquement à la paille de fer pour retirer les taches et l'ancienne couche de cire. Dépoussiérez plusieurs fois en insistant bien entre les lames, puis cirez à nouveau. Il existe des cires liquides très efficaces qui réduisent tout effort.

Vitrifié :

Il suffit de l'entretenir une fois par semaine à l'aide d'une serpillière humide ou avec un chiffon de laine.

Pour le décaper

Si plusieurs couches de cire sont écaillées, lessivez votre parquet avec une eau tiède fortement javellisée. Travaillez toutes fenêtres ouvertes. Rincez rapidement, renouvelez l'opération jusqu'à complète disparition de la cire. Laissez sécher plusieurs jours avant de cirer. Vous pourrez alors utiliser soit une cire claire, soit une cire teintée, ou tout simplement vitrifier.

Tache de bougie (v. taches)

Recouvrez la tache d'un papier absorbant plié en plusieurs épaisseurs. Posez-y le fer à repasser chaud (sans vapeur). Renouvelez cette opération jusqu'à complète disparition de la tache.

Pour éviter le grincement

Soulevez la lame fautive et videz en dessous la moitié d'un paquet de talc. Si vous ne voulez ou ne pouvez la soulever, laissez s'écouler le talc entre les fentes.

Tache de mazout (v. taches)

Les taches de mazout sur les planchers seront recouvertes de talc ; quarante-huit heures plus tard, retirez le talc et lustrez énergiquement. Vous pouvez également utiliser de la terre de Sommières.

PASSOIRE

Pour dessaler

Viandes et poissons seront dessalés à point si vous les placez dans une passoire à pied posée dans une cuvette d'eau. Le sel se déposera dans le fond de la cuvette. Renouvelez l'eau deux à trois fois.

PÂTE À TARTE

Pour ne pas briser la pâte à tarte que vous venez de préparer, enroulez-la sur le rouleau à pâtisserie, ou préparez-la sur une feuille d'aluminium que vous déposerez directement dans le plat à tarte, ainsi elle n'attachera pas. Pour éviter qu'elle ne gonfle trop, piquez-la avec les dents d'une fourchette.

Pâte d'amande (v. amande. pruneaux)

Pâte à tarte rapide

Dans un récipient avec un couvercle, mélangez 250 g de farine, 125 g de beurre fondu refroidi, 1/2 verre d'eau, 1 pincée de sel. Fermez et secouez énergiquement le récipient pendant 2 minutes. Votre pâte est prête. Sortez-la et roulez-la sur un peu de farine posée sur une feuille de papier aluminium. C'est très rapide et très facile.

Pour qu'elle reste moelleuse

Lorsque vous l'enfournez, pensez à poser dans le four un petit récipient rempli d'eau.

Petits gâteaux

Avec les restes de pâte sablée, ou brisée. Formez une boule, étalez au rouleau, avec un verre retourné faites des ronds, ou prenez des petits moules à gâteaux de formes différentes. Dans la poêle, laissez fondre un peu de beurre, du sucre, faites cuire vos petits gâteaux.

Pâte brisée

Si vous l'aimez croustillante, faites-la précuire 10 minutes au four. N'oubliez pas de la piquer en de multiples endroits, sinon elle va « boursoufler ».

Pour imperméabiliser les fonds

Si vous devez y déposer des fruits juteux, recouvrez le fond d'une fine couche de sucre semoule ou d'un blanc d'œuf battu, avec un bouchon de papier essuie-tout ou un pinceau.

Pâte feuilletée

Préparez-la et déposez-la dans le four sur une plaque mouillée, non grasse. Employez du beurre à température ambiante. Elle devrait ainsi être souple, sans trop.

Pâte sablée

Pour éviter de la briser, étalez-la entre 2 feuilles de papier aluminium.

PÂTES FRAÎCHES EN COULEUR

Si vous savez confectionner des pâtes fraîches, ce que nous vous souhaitons, car c'est une source de joies gastronomiques et un aliment hautement diététique, vous pouvez les colorer de façon totalement naturelle en utilisant les colorants suivants :

Aux épinards : pâtes vertes

Pour 400 g de farine, 200 g d'épinards crus, 3 œufs et un peu de sel.

Préparez les épinards sans ajouter d'eau, mais simplement un peu de sel ; laissez refroidir, pressez-les bien avec les mains, tamisez-les. Mélangez les autres ingrédients en ajoutant une poignée de farine si les épinards sont encore un peu humides. Étendez ensuite la pâte et donnez-lui la forme désirée. A la différence des pâtes ordinaires, les pâtes vertes sont moins élastiques, et la feuille de pâte moins souple. Un bon conseil à donner est de les diviser en plusieurs morceaux et de ne les étendre que morceau par morceau, tout en recouvrant les morceaux restants à l'aide d'un torchon pour les empêcher de sécher.

À la menthe : pâtes vert d'eau

Pour 400 g de farine, une grosse poignée de feuilles de menthe fraîche (env. 270 grosses feuilles), 2 œufs et une pincée de sel.

Préparation : faites bouillir les feuilles de menthe avec une pincée de sel ; essorez-les des deux mains et passez-les au tamis. Mélangez ensuite tous les ingrédients entre eux, ajoutez un peu d'eau (2 cuillerées env.) ou du lait si les œufs n'ont pas suffi à lier la farine. Étendez la feuille de pâte et prélevez des tagliatelles d'1/2 cm env. de large. Assaisonnez les pâtes à la menthe avec du beurre et du fromage, ou de la crème et du fromage.

À la tomate : pâtes rouges

Pour 400 g de farine, 4 œufs, 1 cuillerée de concentré de tomates et du sel.

Préparation : procédez comme pour les pâtes normales à l'œuf, en mélangeant le concentré de tomates aux œufs avant d'y incorporer la farine.

Aux betteraves : pâtes violettes

Pour 400 g de farine, 1 betterave déjà cuite au four, plutôt de bonne taille, 2 œufs et 1 pincée de sel.

Préparation: passez la pulpe de la betterave au presse-purée. Puis faites couler la purée ainsi obtenue dans un plat recouvert d'une étamine. Refermez les coins et pressez le sachet avec les doigts pour retirer le jus. Mélangez ensuite avec la farine, les œufs, le sel et procédez comme précédemment. La dose de farine peut varier légèrement selon la quantité de jus contenue dans la betterave. Cette pâte peu élastique ne pourra pas s'étaler très finement au rouleau.

Au cacao : pâtes couleur marron

Pour 400 g de farine, 50 g de cacao amer et 4 œufs.

Diminuer la dose de cacao selon que l'on veut des pâtes moins foncées et une saveur moins prononcée.

Préparation : procédez de la même façon que pour les pâtes classiques, en mélangeant également à la farine le cacao passé au tamis. Ce type de pâtes particulier accompagne merveilleusement le gibier.

Au safran : pâtes jaune soleil

Pour 400 g de farine, un sachet de safran (environ 1,5 g), 4 œufs et une pincée de sel.

Préparation : procédez comme pour les pâtes classiques, en mélangeant au centre de la fontaine le safran aux œufs, safran que l'on fera dissoudre et bien délayer auparavant dans très peu d'eau tiède.

Au fromage: pâtes « blanches »

Elles sont désignées sous le terme impropre de « blanches » pour les différencier des pâtes simples à l'œuf ; en réalité, elles ont toujours une teinte jaune due à la présence de l'œuf, mais d'un jaune pâle et nacré, presque blanc. Ce sont des pâtes savoureuses et comme telles, elles ne nécessitent qu'un assaisonnement simple, tel que le beurre frais fondu ou une sauce tomate.

Préparation : pour 200 g de farine, 200 g de parmesan râpé finement et mélangé à la farine. Incorporez les œufs et procédez comme pour des pâtes normales. Ces pâtes ne peuvent être conservées longtemps (quelques jours seulement) à cause de la présence du fromage.

À la liqueur : pâtes bleues

Pour 400 g de farine, 2 œufs, un peu d'eau et 8 cuillerées de liqueur de curaçao bleu.

Préparation: mélangez bien la farine, les œufs, puis la liqueur avec un peu d'eau froide pour obtenir une pâte suffisamment consistante (2 cuillerées). Travaillez ensuite la pâte comme dans les cas précédents. Ce type de pâtes s'accompagne d'une sauce blanche délicate.

À la tomate et à la crème : pâtes orangées
Pour 400 g de farine, 2 œufs, 1 dl environ de crème et une petite cuillerée de concentré de tomate en tube. Mélangez ensuite la farine aux œufs, auxquels vous aurez ajouté le concentré de tomate délayé auparavant avec la crème. Procédez ensuite comme dans le cas des pâtes aux œufs.
Aux fraises : pâtes rosées
Pour 400 g de farine, 100 g de coulis de fraises, 3 œufs, une pincée de sel, un peu de lait ou de crème liquide.
Préparation : passez les fraises au tamis, mélangez la purée obtenue à la farine et aux œufs, en ajoutant le sel et quelques cuillerées de lait ou de crème. Si la pâte est trop liquide, ajoutez une poignée de farine. Étalez ensuite la pâte, qui est assez fragile, en deux fois. Formez ensuite une feuille pas trop fine, coupez-la en pâtes étroites.
Il est conseillé de consommer les pâtes aux fraises rapidement et de les assaisonner avec de la crème et du fromage ou du beurre fondu et du parmesan.
Cuisson
Jetez les pâtes dans l'eau bouillante salée, sans remuer. Attendez un premier bouillon. Éteignez le feu. Posez sur la casserole un torchon propre plié en quatre, puis recouvrez le tout d'un couvercle. En 1/4 d'heure, les pâtes seront cuites à point. 250 g de spaghettis cuisent 30 minutes, mais attention, le temps de cuisson diffère suivant les marques.
Pour qu'elles ne collent pas
Ajoutez à l'eau de cuisson quelques gouttes d'huile ou une noisette de beurre.
Santé
Trop cuites, elles ne sont pas très appétissantes. Pas assez, elles sont indigestes.

PEAUX

Peau de chamois
Elle fera briller tous les objets en étain, en cuivre, et même ceux en métal ordinaire. Mais aussi les verres de lunettes et les écrans de télévision.
Peau de mouton
Après quelques passages chez le teinturier, osez la laver dans la baignoire, à l'eau savonneuse tiède. Rincez-la en foulant doucement sans tordre. Ajoutez au dernier bain un peu de produit assouplissant. Essorez-la en la roulant, toujours sans la tordre. Laissez sécher à plat. Vous obtiendrez le même résultat avec le lave-linge, lavage froid.
Peau de chèvre

Les peaux de chèvre gardent souvent et très longtemps une odeur persistante plutôt désagréable. Atténuez-la en mélangeant du talc avec du sable ou de la sciure de bois, à parts égales. Saupoudrez-en la fourrure en frottant pour faire pénétrer jusqu'à la racine. Laissez agir 1 à 2 heures puis secouez la peau plusieurs fois.

Pour tanner une peau de lapin

En hiver, la fourrure est plus belle car plus fournie. Il est donc préférable de tanner les peaux en cette saison. N'utilisez pas les peaux de lapins trop jeunes, trop fragiles. Lorsque le lapin est dépouillé, sa peau se présente à l'envers. Coupez d'abord la tête et les pattes, puis faites sécher la peau dans sa forme normale, en prenant soin de la bourrer de paille de foin, ou de copeaux de mousse. Lorsqu'elle est bien sèche, ouvrez-la en deux et plongez-la quelques heures dans de l'eau vinaigrée (1 verre à porto pour 2 litres d'eau). Puis ouvrez-la par le milieu du ventre. Étendez-la sur une planchette en bois, les poils contre le bois.

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, raclez la partie cuir pour enlever le reste de graisse ainsi que la membrane brillante et transparente qui a séché sur la peau. Préparez un bain d'alun et de gros sel : 350 g d'alun (pharmacie) et 150 g de gros sel pour 5 litres d'eau tiède. Les peaux doivent tremper 2 jours et être pétries doucement de temps en temps pour être bien pénétrées par le bain et conserver ainsi toute leur souplesse. Retirez les peaux et étendez-les en les clouant sur une planche de bois très propre toujours poils en dessous. Laissez sécher dans un endroit aéré et sec, à l'abri du soleil. Au bout de 15 jours environ, déclouez les peaux maintenant sèches et assouplissez-les en tirant doucement dans tous les sens, puis pétrissez-les. Brossez les poils à l'aide d'une brosse douce pour les faire briller.

Attention : la durée du séchage dépend, bien entendu, de la saison et de la température ambiante du local choisi. Il ne vous reste plus qu'à fabriquer coussins, gilets, tapis, etc.

Autre méthode de tannage

Aussitôt le lapin dépouillé, ouvrez la peau par le milieu du ventre, laissez-la tremper une nuit dans l'eau froide. Grattez à l'aide d'une lame de couteau très aiguisée toutes les petites chairs collées à la peau. Faites bouillir 200 g d'alun (pharmacie) et 90 g de gros sel dans 4 litres d'eau. Laissez tiédir et faites tremper la peau dans ce bain, 24 heures. Ensuite, hors de l'eau, frottez bien la peau sans la tordre. Faites tiédir à nouveau le bain d'alun, et remettez la peau à macérer encore 24 heures. Foulez-la le plus souvent possible. Cela déterminera sa souplesse. Ensuite, étendez-la sur un séchoir à linge. Ne la travaillez pas avant qu'elle ne soit parfaitement sèche.

PÊCHE

Savoir-vivre: on pèle le fruit à l'aide d'un couteau et d'une fourchette. Coupez la pêche en 4, maintenez un quartier avec la fourchette et décollez la peau à l'aide du couteau. Portez le morceau à la bouche avec la fourchette.

En sorbet

Il accompagne délicieusement les gâteaux au chocolat. Dans le bol du mixer, mettez 4 à 5 pêches épluchées et coupées en morceaux. Ajoutez 100 g de sucre glace et le jus d'un citron. Mixez quelques secondes. Placez tout de suite au congélateur dans des petits pots bien fermés. À l'air, ce sorbet s'oxyde très vite et devient toxique.

Santé

Ce fruit aux vertus digestives est riche en sels minéraux et en vitamines A, B1 et B2.

PÊCHE À LA LIGNE ET TRUCS DE PÊCHEURS (v. bateau. clef)

Savoir-vivre: sachez qu'il est « épuisant » d'entendre dire un nombre incalculable de fois : « ça mord ? ». Le pêcheur, s'il est seul, a besoin de tranquillité, il apprécie la nature et le ciel, inutile de le distraire de son bien-être. Il est de surcroît totalement incorrect de regarder dans sa bourriche.

Prudence

Attention : ne pas tomber dans les trous de ragondins, se méfier des morsures de vipères (n'oubliez jamais de porter des bottes passées à la purée d'ail ou à l'alcali, qui les éloignent). A la mer, avant de décrocher un petit poisson, vérifiez qu'il ne s'agisse pas d'une vive, dont la piqûre est on ne peut plus douloureuse.

Comme il est maintenant indiqué sur les cannes à pêche, cessez cette activité au moment des orages pour éviter d'attirer la foudre. Attention également de ne pas toucher les fils électriques lorsque votre canne n'est pas dans sa housse.

Pour avoir les hameçons ou les mouches à portée de main, piquez-les sur un morceau de « gratouille » à casserole cousu sur une poche en haut du gilet, ou sur un morceau de Velcro.

Étui de protection

Procurez-vous de la toile de tente ou du tissu pour chaise-longue. Coupez des bandes en tenant compte des anneaux ouverts de la canne à pêche. Cousez à grands points à la machine. Retournez, et faites 1 ou 2 autres piqûres de chaque côté. Passez un lien dans l'ourlet du haut, qui sera rabattu et noué pour fermer cet étui. Ou encore utilisez du Velcro en petite largeur.

Pour le porter : cousez une sangle sur le fond de l'étui ; à l'autre extrémité, fixez un mousqueton, et un anneau sur le rabat.

Pour que la canne glisse et éviter le blocage des emmanchements
Passez-la dans les cheveux (comme pour les aiguilles à tricoter) ; si le pêcheur est chauve... il utilisera de la paraffine, ou de la cire d'abeille en très petite quantité.
Pour les « moucheurs »
Récupérez les guêpes, les abeilles ou divers insectes sur le ruban « gobe-mouches », ou le piège à guêpes (v. mot). Ou tout simplement les insectes au bord de l'eau. La truite et autres poissons d'eau douce aiment les fourmis, surtout si elles sont volantes, les libellules, les sauterelles, les coléoptères, voire les hannetons, et les petits escargots dont il suffit de retirer la coquille.
Les soirs d'hiver, apprenez à fabriquer vos mouches. Sollicitez vos amis chasseurs pour les plumes et les poils de gibier. Vos amies pour les brins de laine, les fils dorés et argentés très utiles pour la confection de vos appâts.
Pour conserver les vers
Les pêcheurs à la ligne pourront conserver au moins deux semaines les vers de terre mis dans un récipient plein de marc de café.
Pour faire sortir les vers de terre
Arrosez un petit carré de terre d'eau salée ou très légèrement javellisée (1 cuillerée à soupe d'eau de Javel pour 1 litre d'eau). Vous les verrez apparaître rapidement.
Pensez à votre compost, les vers y vivent par centaines... et ne sont pas compliqués à trouver.
* *Dans la série des livres consacrés à la pêche, nous vous conseillons les ouvrages de Marcel* Donzenac *qui propose également la fabrication d'une barque de pêche pliante (éditions Jean-Paul Gisserot).*

PEIGNE

Comme la brosse à cheveux ou à dents, il doit être personnel et lavé régulièrement. On n'emprunte ni ne prête son peigne.

PEINTURE (v. jeux. papier peint. radiateur. tissu mural)

Tout d'abord, débarrassez les murs de tous objets, posez des bandes adhésives sur les endroits qui ne doivent pas être peints, plinthes, boiseries, boutons électriques, etc. Portez des vêtements qui ne vous gêneront pas dans vos mouvements (short, tee-shirt, foulard sur les cheveux, casquette...) et enduisez les endroits découverts ainsi que le visage d'une bonne crème, qui évitera aux éclats de peinture de se fixer sur la peau.
Pour atténuer l'odeur
Ajoutez deux cuillerées à soupe d'extrait de vanille par kilo de

peinture. Étonnant !

Portes et fenêtres laquées

Avant de les laquer, passez d'abord une couche mate. Cela représente plus de travail, mais le jeu en vaut la chandelle: l'effet est d'autant plus joli et la peinture adhérera mieux et plus longtemps, facilitant son entretien.

Lessiver un mur

Utilisez de la lessive Saint-Marc à raison de 100 g par litre d'eau et frottez avec une brosse spéciale, commencez par le bas... N'oubliez pas de rincer abondamment de haut en bas au moins deux fois de suite en laissant sécher.

Un bon truc pour lessiver une cuisine : fermez les portes et fenêtres et faites bouillir de l'eau en grande quantité. Toute l'eau évaporée se retrouvera sur les murs ruisselants, que vous éponGerez soigneusement. Il y aura là un pré-lessivage de bonne qualité !

Pot entamé

Conservez intacte la peinture en retournant le pot. La pellicule sèche se formera au fond et ne vous gênera pas lorsque vous voudrez utilisez la peinture à nouveau.

Pour peindre le plafond

Pensez toujours à commencer dans le sens de la lumière : les traces de pinceau ou de rouleau n'apparaîtront pas. Entourez le manche du rouleau ou du pinceau avec une bande de mousse ou de papier essuie-tout qui arrêtera les gouttes et protégera vos mains. Passez le manche du pinceau dans le goulot d'une bouteille en plastique coupée en deux.

Préservez les vitres des fenêtres

Il est difficile de peindre une fenêtre sans déposer sur la vitre quelques gouttes de peinture. Coupez alors un oignon et frottez-le sur la surface de la vitre, la peinture ne pourra plus adhérer.

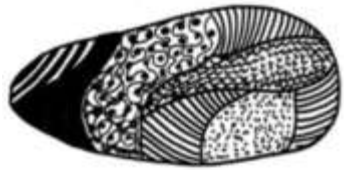
Peindre sur du métal

Ne peignez pas sur de la rouille, le métal continuerait à travailler et la peinture serait vite à refaire. Brossez le support avec une brosse métallique, ou poncez et essuyez, puis utilisez un-produit antirouille avant le travail.

Pour éviter que la peinture ne s'écaille sur les tuyauteries, n'oubliez pas de passer la veille une éponge imbibée de vinaigre blanc pur.

Peinture sur galet

Si vous trouvez un beau galet sur la plage ou dans le lit d'un torrent au cours d'une promenade, vous pourrez le peindre de toutes sortes de motifs. Tracez d'abord les traits et passez les couleurs ensuite. Utilisez des couleurs épaisses (gouache, huile) ou des teintures genre encre. Pour le noir, encre de Chine. Quand tout sera bien sec, passez du vernis, vous aurez un merveilleux presse-papier.



Si vous ne sentez ni le goût, ni le talent de le peindre, laissez le galet tel qu'il est, mais nettoyez-le soigneusement avec une brosse. Sa forme, son volume, sa couleur sont l'image d'une production de la nature élaborée par des millions d'années.

Peinture dorée ou argentée

Pour trouver le juste ton, ajoutez un peu de cendre de cigarette refroidie ou de mine de crayon taillée, délayez doucement et progressivement.

PELOUSE (v. gazon. tondeuse)

PENDERIE (v. armoire. clef. meuble)

PERCEUSE

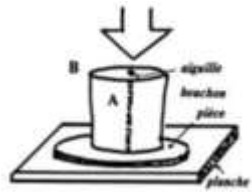
Pour éviter de casser le foret au moment du travail, intercalez un élastique large ou une rondelle en caoutchouc entre le foret et l'embout de la perceuse.

PERCER UNE PIÈCE DE MONNAIE

On peut avoir intérêt à percer une pièce de monnaie, ne serait-ce que pour la suspendre à son cou ; c'est avec une aiguille que vous pourrez le faire.

Commencez par enfoncer, à l'aide d'une pince, une aiguille à coudre A dans un bouchon de liège B, de telle manière qu'elle traverse toute la longueur du bouchon et qu'elle affleure en haut et en bas, comme sur notre croquis.

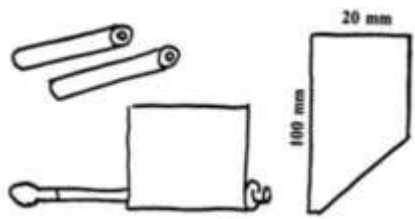
Posez la pièce sur un petit billot de bois et donnez un coup de marteau sur le haut du bouchon, assez sec, aussi droit que possible. Vous constaterez que l'aiguille s'enfonce dans la pièce aussi facilement que dans du beurre. La raison : c'est que l'acier est beaucoup plus dur que la pièce.



Le bouchon permet de guider l'aiguille et de la maintenir droite.

PERLES EN PAPIER (v. jeux)

Vous pouvez faire un très joli collier avec ces perles, qui sont de toutes les couleurs. Il faut les vernir soigneusement lorsque vous les aurez confectionnées avec des petits rubans de papier. Le papier, vous le trouverez dans des illustrations de magazines et vous pouvez rechercher les couleurs les plus chatoyantes, en les assortissant selon votre goût. Enroulez les bandes autour d'une allumette après les avoir trempées dans la colle, c'est là tout le secret. Retirez l'allumette au bon moment, bien entendu. Le trou sera fait « ipso facto ».



PERSIL

Sachez le choisir
Distinguez le persil frisé de celui à feuilles plates et larges, beaucoup plus parfumé.
Pour en disposer toute l'année
Coupez-le avec la tige, lavez-le, séchez-le avec un sèche-cheveux. Passez-le au mixer. Mettez en boîte plastique ou en petit pot dans le congélateur. Au moment de son utilisation, grattez le dessus avec les dents d'une fourchette. Vous pouvez également conserver des petits bouquets dans le compartiment à glaçons du réfrigérateur et couper à l'aide de ciseaux suivant vos besoins.
Pour le faire sécher
Cueillez-le sous le soleil de midi, en lui préservant de longues tiges qui conserveront plus longtemps l'arôme du persil frais. Suspendez des petits bouquets, les queues en l'air dans un endroit sec et aéré.

Conservez ces petits bouquets desséchés dans des boîtes métalliques. Il vous suffira de les tremper dans de l'eau tiède avant utilisation.

En sauce

Choisissez toujours du persil à larges feuilles, coupez-le très fin au ciseau dans un verre. Transvasez-le dans un bol, ajoutez 4 ou 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive de préférence, le jus d'un 1/2 citron, une pincée de sel et de poivre (vous pouvez remplacer l'huile par du beurre fondu). Cette sauce accompagne parfaitement les filets de poisson.

Tarte au persil

1 pâte brisée, 3 œufs entiers, 1 verre de lait, 50 g de gruyère râpé, 1 verre à moutarde de persil haché, sel, poivre. Bien mélanger tous les ingrédients, puis les étaler sur le fond de la tarte. Enfournez 40 mn, thermostat 7.

Pour les fritures

Ajoutez une branche de persil dans votre friteuse au moment de cuire les frites ou de faire chauffer l'huile de fondue bourguignonne. Vous éviterez ainsi que l'huile n'éclabousse.

Contre les douleurs de piqûres

Le suc des feuilles de persil atténue les brûlures provoquées par les piqûres d'orties et même celles d'insectes.

Rosiers

Si vous semez du persil au pied de vos rosiers, les pucerons détestant cette odeur, ils ne les envahiront plus.

fortifiant pour les cheveux

Mélangez 3 cuillerées à soupe de jus de persil, d'oignon cru et de rhum roux. Avant votre shampooing, frictionnez votre cuir chevelu avec cette mixture pendant 15 minutes. Laissez agir 10 minutes, la tête recouverte d'une feuille de papier aluminium ou d'une serviette chaude. Enfin, lavez vos cheveux avec votre shampooing habituel, en ajoutant à la dernière eau de rinçage le jus d'un 1/2 citron.

Santé

Pour éviter, surtout en été, la rétention d'eau, remplacez votre consommation d'eau quotidienne par celle d'infusion de persil (100 g pour 1 litre d'eau).

Le suc d'une tige de persil, passé régulièrement sur un cor ou une verrue, le ou la fera rapidement disparaître.

PETIT DÉJEUNER (v. beurre. boissons d'été et d'hiver)

C'est bien connu et recommandé par le corps médical : il faut absolument prendre un petit déjeuner copieux pour affronter aisément la journée.

Pensez aux céréales qui sont reconstituantes et équilibrées. Les enfants

doivent en consommer dans du lait, ou les croquer sèches s'ils n'arrivent pas à manger beaucoup le matin.
Il n'y a rien de mieux qu'un bon bol de lait (ou de café) et des tartines beurrées, avec du miel ou de la confiture, c'est un minimum pour commencer la journée.

PETITS POIS

Sur les étals du marché dès le mois de mai, ils sont alors tout frais et appétissants. Pour 1 kilo, vous obtiendrez 350 g de petits pois écossés.
Temps de cuisson
À l'eau bouillante salée : 15 minutes.
À l'étouffée : 30 minutes
Micro-ondes : 8 minutes
Petits pois nouveaux
Ajoutez à l'eau de cuisson un sucre et une feuille de menthe fraîche, égouttez-les et ajoutez un gros morceau de beurre. Tout croquants, tout tendres, ils accompagnent parfaitement les crudités.
Au congélateur
Les petits pois conservés au congélateur restent parfaitement digestibles.
Écossez-les soigneusement, ne les lavez pas. Disposez-les dans des sachets au congélateur.
Au jardin
Pour éviter que les pois ne soient dévorés par les rongeurs, avant de les planter, laissez-les un jour ou une nuit dans de l'eau avec des gousses d'ail pilées.
Pour éviter le « thrips » du pois
C'est une sorte de larve blanche qui dessèche les fleurs et les feuilles. Pour tenter de l'éviter, semez les pois tôt dans la saison, et arrosez souvent.

PIANO

Si les touches sont en ivoire, blanchissez-les avec un tampon de coton imbibé de lait, ou de quelques gouttes d'eau et d'eau oxygénée à 10 volumes. Essuyez très vite.
Ne pas installer son piano contre un mur, ni dans une pièce humide, c'est bien connu. Une atmosphère trop sèche ne lui convient pas non plus.
Pensez à vos voisins qui ne sont peut-être pas mélomanes, et qui n'apprécieront pas tous vos gammes.
Procurez-vous une « sourdine » vendue dans les magasins de musique.
Posez le piano sur un épais morceau de moquette et tapissez les murs

de la pièce de moquette murale ou de panneaux de liège, ou bien installez sur le mur mitoyen une bibliothèque.

Nouvelle vie

Si vous dénichez un piano à bas prix chez un brocanteur, trouvez-lui une nouvelle utilité. Retirez les touches, capitonnez l'emplacement d'un tissu velours ou d'une feutrine. Dans des range-couverts accordéons de la même couleur, rangez les couverts. Au-dessus, et dessous, ouvrez deux portes, posez des étagères pour les verres et les bouteilles. Voilà un bar totalement imprévisible. Attention, ce travail doit être fait par une personne très méticuleuse, qui saura retirer et conserver les pièces du piano.

PIEDS (v. ongles. transpiration)

Comme notre dos, nous devons les ménager, car ils nous soutiennent toute notre vie !

Et pourtant, souvent nous les négligeons alors qu'ils demandent tant de soins. Nous devons les laver matin et soir, les sécher parfaitement pour éviter les peaux mortes ou la corne. Les masser le plus souvent possible, avec de l'alcool camphré, un peu d'alcool de menthe dilué avec quelques gouttes de lait d'amandes douces (cette préparation peut être conservée dans un flacon).

Un bain de pieds avec du gros sel de mer les soulage des longues marches. Rincez-les autant que vous le supportez à l'eau froide, mais non glacée. Brossez les ongles, et utilisez une râpe douce pour la plante des pieds. Massez-les avec des crèmes relaxantes.

Et surtout, portez des chaussures adaptées, ni trop larges, ni trop serrées, avec des semelles intérieures et extérieures en cuir.

À la campagne : dans les bottes, les chaussures de marche ou de travail, on dispose à l'intérieur des feuilles de fougère pour éviter la sensation de lourdeur. Marchez pieds nus le plus souvent possible dans l'herbe avant que la rosée ne soit évaporée.

Ampoule : avec une aiguille fine préalablement stérilisée sur la flamme d'une allumette, percez-la à deux endroits afin que le liquide s'écoule; ne retirez pas la peau morte, mais protégez-la par une gaze, ou un pansement aéré.

Pour les odeurs : saupoudrez légèrement l'intérieur des chaussures de borate de sodium (pharmacie), ce produit n'empêche pas la transpiration, mais évite les odeurs.

Pour lutter contre une trop forte transpiration : préparez une lotion avec 250 g d'alcool à 90°, 25 g de formol, 50 g d'eau, mélangez bien dans un flacon.

Massez vos pieds chaque matin avec cette lotion, et séchez-les parfaitement. Vous pouvez aussi prendre un bain de pieds d'eau tiède,

dans laquelle vous aurez ajouté une forte infusion de sauge. Ou encore les frotter avec quelques gouttes d'huile essentielle de sauge.
Les ongles : coupez-les au carré, vous éviterez ainsi les ongles incarnés. Brossez-les régulièrement. Et massez-les avec un peu de vaseline pour éviter les peaux mortes.
Œil de perdrix et cors : pour les faire disparaître, voir ces mots.

PIGEONS (v. balcon. gibier. volaille)

PILES USAGÉES

Ne les jetez pas n'importe où : portez-les à la mairie, où elles sont récupérées. Le mercure qu'elles contiennent est nocif s'il vient à se répandre.
Les piles « alcaline » contiennent moins de mercure et sont moins polluantes. Lors de l'achat, préférez-les.

PIMENTS ROUGES

Pour les conserver au vinaigre
Essuyez-les très soigneusement (sans les laver). Rangez-les dans un bocal, saupoudrez de sel fin et recouvrez de vinaigre blanc. Vous pouvez aussi ajouter une branche de thym et de persil pour agrémenter le bocal.
Coulis aux piments ou poivrons
Lavez et essuyez 4 gros poivrons, faites-les griller 5 à 8 minutes sur chaque face. Épluchez-les, ôtez les pépins. Coupez en morceaux, écrasez au pilon ou mieux, passez au mixer avec 1/2 verre d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 1 cuillerée à café de câpres, du sel, du poivre. Ce coulis accompagnera parfaitement les viandes rouges grillées, la fondue bourguignonne ou les pâtes.

PINCES À LINGE

Si vous les laissez sur le fil à l'extérieur, elles seront rapidement recouvertes de poussière, ou de boue les jours de pluie. Rangez-les plutôt dans un sac, ou plus pratique, un ancien panier à salade métallique.

PINCEAUX

Première utilisation
Ils ne perdront pas leurs poils si vous les laissez tremper dans un bain d'huile de lin, ou tout simplement dans de l'eau. Attention, pensez à

cette opération la veille des travaux.

Pour les garder « toujours prêts »

Après avoir peint, pensez à bien nettoyer vos pinceaux. Enduisez-les d'huile de table, essuyez-les. Suspendez-les, poils en bas.

Pour les assouplir

Si vous ne les avez pas nettoyés après usage, ils sembleront inutilisables. Trempez-les dans un récipient rempli de vinaigre très chaud. Les poils se décolleront bientôt et retrouveront leur souplesse.

Pour les conserver « entre deux couches de peinture »

Enveloppez-les dans du papier d'aluminium. Vous les retrouverez le lendemain dans l'état où vous les aurez emballés.

Dans la cuisine

Ayez toujours un pinceau dans la cuisine, il vous sera utile pour badigeonner les gâteaux, les gratins et les tourtes. Lavez-le à l'eau chaude après chaque utilisation.

PINÇON SOUS L'ONGLE (v. ongle)

Faites chauffer la pointe d'une aiguille à coudre. Posez-la sur l'ongle bleui. Elle le percera légèrement, provoquant un petit saignement : la douleur disparaîtra aussitôt.

PINTADE

Elle sera plus moelleuse si vous la farcissez d'un ou deux petits-suisses. Accompagnée de choux de Bruxelles, de marrons et d'oignons, bien arrosée de jus de cuisson, c'est un bon plat d'hiver.

Diététique : la chair de la pintade est peu calorique, 150 calories pour 100 g de viande sans la peau.

Pour les vipères

Si vous habitez un endroit envahi de vipères, protégez les abords de votre maison en élevant quelques pintades, elles adorent les reptiles et en font leur plat favori.

PIQUE-NIQUE (v. enfants)

La glace se conservera très longtemps dans le compartiment de la glacière de camping si vous la recouvrez de gros sel.

Pour éviter toute intoxication, enveloppez soigneusement les aliments avec du papier d'aluminium. N'assaisonnez pas les crudités ni la salade, emportez un flacon avec une vinaigrette préparée, ou mangez-les à la « croque-au-sel ».

Prévoyez des sachets pour récupérer tous les déchets, les mouchoirs et serviettes en papier. Laissez l'endroit comme vous l'avez trouvé.

Apprenez à vos enfants à respecter la nature, ne pas cueillir tout et n'importe quoi, ne pas arracher ni les fleurs, ni les champignons. La nature, c'est leur avenir : qu'ils sachent l'entretenir est important.

PIQÛRES (v. abeille. aoûtat/acarien. cactus. guêpe. vacances…)

Préparez ce remède efficace pour pratiquement toutes les piqûres : dans un flacon d'alcool à 60/70°, faites macérer une grosse poignée de fleurs de pissenlits. Laissez macérer une semaine, et frottez avec cette solution les endroits douloureux.

Vacances au bord de mer

Méduse : dès la sensation de brûlure, frottez vite avec de l'eau de mer. Passez du vinaigre blanc ou de l'oignon cru pour éviter la brûlure et les cloques que les méduses provoquent. Oursins : retirez délicatement à l'aide d'une pince à épiler, saris casser les aiguilles. Hélas, c'est souvent ce qui arrive : dans ce cas, trempez l'endroit piqué dans de l'eau de mer au moins 1/2 heure, en principe, l'aiguille remonte au-dessus de la peau, vous pouvez donc l'extirper.

Vives : rincez rapidement à l'eau de mer, et appelez immédiatement le secouriste qui se trouve sur toutes les plages.

PISSENLITS

On les sème aux mois de mai et juin pour que la récolte s'échelonne jusqu'au mois de février. Pour les blanchir, recouvrez-les de terre, d'une planche, ou de pots en terre retournés.

PLACARDS (v. étagères. tiroirs)

Pensez à dépoussiérer les placards en les vidant de leur contenu. Avec une éponge imbibée d'eau savonneuse pour les placards de cuisine, à l'aspirateur pour ceux des couloirs.

Gain de place

Accrochez sous les étagères des paniers à glissières, dans lesquels vous rangerez les petites pièces, les bouchons, les élastiques, les punaises, les rubans adhésifs, les médicaments, les clous, les chaussettes, slips, collants…

Planche à repasser

Accrochez-la sur la porte intérieure d'un placard, avec un système coulissant qui vous permettra de l'utiliser sans la décrocher, et de la ranger de la même façon.

PLAGE (v. ballon/bouée. bronzage. paravent. piqûres. vacances)

Savoir-vivre : à la plage comme partout, on se doit d'être discret.
Évitez d'arriver avec un transistor, tout le monde n'a pas envie d'écouter la radio. Surveillez les enfants. Ne parlez pas trop fort, les histoires de famille n'intéressent pas vraiment l'entourage.
Secouez les serviettes de bain délicatement, et surtout ne venez pas vous « coller » à la serviette des personnes déjà installées. Prévoyez des sachets pour récupérer les mégots, les sachets de bonbons, les boîtes de biscuits et la bouteille d'eau vide.
Les chiens ne devraient pas être admis sur les plages, car ils sont souvent porteurs de parasites. N'asseyez pas vos enfants directement sur le sable, prévoyez des grandes serviettes que vous laverez chaque jour. Ne les laissez pas non plus jouer dans le sable « les fesses à l'air », ils risquent de récupérer des mycoses ou des inflammations qui gâcheraient leur bien-être et une partie de vos vacances. Un petit slip n'est pas gênant à porter !
Fabriquer un paravent (v. ce mot)
Tapis de plage (confectionnez-le)
Achetez 4 ou 5 carrés de mousse, fabriquez pour chacun d'eux des housses, une face dans un tissu en coton, l'autre en tissu éponge. Reliez ces morceaux par des points solides. Pliez-les et cousez une sangle pour porter l'ensemble sur l'épaule, et un élastique pour tenir le tout.
Piqûres (voir ce mot.)

PLANTES VERTES

Si le feuillage de vos plantes vertes, après vaporisation, est taché d'auréoles blanches, utilisez l'eau déminéralisée du dégivrage de votre réfrigérateur.
Les petits ennuis
Si les feuilles jaunes tombent : la plante est probablement trop arrosée ; attendez quelques jours et arrosez un peu chaque jour, plutôt que trop en une fois.
Taches de rouille : retirez très vite les feuilles, elles sont attaquées par des petites araignées rouges, invisibles à l'oeil.
Taches écailleuses blanches ou brunes sous la feuille : les feuilles sont attaquées par les cochenilles. C'est un problème difficile à résoudre. Utilisez un coton-tige imbibé d'alcool à 90° et frottez toutes les feuilles en-dessous. C'est un long travail, sans lequel vous risquez de voir votre ficus perdre une à une toutes ses feuilles.
Pour éviter les pucerons
Plantez des allumettes à bout soufré dans la terre.
Pour les fortifier
Tous les 15 jours, déposez du marc de café sur la terre de vos plantes.

Cet engrais naturel se révèle un fortifiant pour vos plantes d'appartement. N'hésitez pas non plus à nettoyer les feuilles avec de la bière. Elles n'en deviendront que plus brillantes et en meilleure santé.

Pour les arroser

Pendant les vacances, elles ne dessécheront pas sur pied si vous procédez de la façon suivante: 1 bassine et 1 corde spongieuse suffisent.

Remplissez d'eau la bassine, installée à une hauteur plus élevée que le pot de fleur; immergez-y une extrémité de la corde, la seconde étant enfouie dans la terre de votre plante.

En règle générale, ne les arrosez pas avec de l'eau froide mais avec une eau à température égale à celle de la pièce. Si l'eau est très calcaire, ajoutez-y quelques gouttes de vinaigre, de citron ou de thé.

Autre méthode :

Deux jours avant votre départ, arrosez copieusement la terre. Le jour « J », remplissez une grande bouteille en plastique, retournez-la rapidement dans la terre, en appuyant suffisamment pour que le goulot soit bien enfoncé et que la bouteille ne tombe pas. Ce procédé maintiendra l'humidité au moins 2 semaines.

Arrosage spécial

Arrosez vos plantes avec l'eau de cuisson refroidie des œufs à la coque. Elle contient une quantité importante de sels minéraux qui enrichiront la terre et embelliront vos plantes.

Boutures

Dans une tourbe légère, multipliez vos plantes vertes :

Sanseviera : coupez des tronçons de 5 à 8 cm d'une feuille et plantez-les.

Saintpaulia: coupez une feuille avec la tige, ne laissez dépasser de la terre que la feuille.

Bégonia : posez les feuilles face contre la terre recouverte de petits cailloux.

Lierre, palmier, papyrus, philodendron, misère, ficus, fatsheder : se bouturent dans l'eau.

Replantez lorsque les racines sont suffisantes.

Yucca : coupez les tronçons et plantez-les dans de la tourbe légère et un peu de sable.

Artichauts de rocaille : posez des feuilles sur une terre fine, ils se reproduisent rapidement.

Gingembre : procédez comme l'avocat, faites tremper les racines de rhizome sur un pot rempli d'eau. Dès qu'elles sont suffisamment importantes, plantez.

Patate douce : procédez de la même façon que pour l'avocat.

Utilisez un grand pot à large goulot rempli d'eau à laquelle vous aurez ajouté un petit morceau de charbon de bois. Trempez une extrémité

de la patate douce dans l'eau. Plantez en terre si vous le souhaitez.
Les pépins et les noyaux : voir avocat, citron, mandarine, mangue.

PLÂTRE

Comment le préparer
Pour qu'il ne durcisse pas trop vite et qu'il reste souple le temps du travail, il faut respecter quelques conditions.
Dans une grande cuvette ou un seau en plastique, versez 1 volume d'eau pour 2 volumes de plâtre suivant la quantité dont vous avez besoin. Ensuite, jetez le plâtre délicatement sur l'eau ; si vous faites le contraire, vous allez rencontrer quelques difficultés pour malaxer le tout. Laissez l'eau absorber le plâtre pendant 5 minutes environ. Puis mélangez doucement pour éviter les grumeaux. Utilisez rapidement.
Comment procéder
Il faut, avant de reboucher un trou, le nettoyer. Attaquez le plâtre abîmé avec un burin pour faire sauter toutes les parties défectueuses. Lorsque l'endroit est sain, ouvrez le sillon ; mouillez-le et garnissez de plâtre à enduire, de façon à totalement l'obstruer. Égalisez avec un couteau à plâtre. Laissez sécher une semaine, avant de poncer au papier de verre moyen.

PLEXlGLAS

On peut très bien récupérer une vitre en plexiglas ayant perdu son éclat en la frottant avec le produit pour lustrer les chromes d'automobiles.

PLUMES (v. oreillers)

Lorsque les oreillers en plumes deviennent plats, redonnez-leur du gonflant en les lavant de la façon suivante :
Ouvrez l'oreiller sur une longueur de 10 à 20 cm, videz les plumes dans un grand récipient rempli d'eau tiède additionnée de lessive. Brassez bien le tout pour laver les plumes. Récupérez-les à la main ou avec l'écumoire, rincez-les plusieurs fois à l'eau froide. Posez-les ensuite bien étalées sur une bâche en tissu (surtout pas de plastique), recouvrez avec un drap usagé. Laissez sécher au soleil.
Fabriquez une housse neuve, ou utilisez une taie que vous coudrez après l'avoir bourrée des plumes sèches et propres.

POIRES (v. fruit en bouteille. guêpe)

Savoir-vivre: pour les manger, coupez-les en quatre, maintenez le fruit

à l'aide de la fourchette, retirez le trognon avec le couteau et glissez la lame de couteau sous la peau. Portez un morceau à la bouche avec la fourchette.
Cueillez-les dès qu'elles sont presque mûres. Pour connaître le bon moment, tenez la poire dans la main, tournez légèrement : si la queue se détache de la branche, il est temps.
Pour les conserver plus longtemps, entreposez-les dans des clayettes recouvertes de papier journal, la queue en l'air ; elles ne doivent pas se toucher.

POIREAUX (v. jardin/parasite)

Comment les choisir
La partie blanche doit représenter au moins 1/3 du légume. Les racines et les feuilles vertes ne doivent pas être sèches.
Temps de cuisson
À l'eau bouillante salée : 30 minutes. Braisés après avoir été pochés: 30 minutes. Au four à micro-ondes : 10/15 minutes.
Pour en disposer le plus longtemps possible
Remplissez un pot de terre. Choisissez 2 ou 3 beaux poireaux. Plantez-les dans le pot. Ils continueront de pousser si vous vous contentez de couper les tiges pour parfumer vos plats ou vos potages. Arrosez de temps en temps.
Au congélateur
Lavez-les soigneusement, pochez, égouttez, laissez sécher, et installez-les au congélateur.
Les feuilles vertes seront utiles pour les potages, ou pour accompagner les pot-au-feu. Les blancs seront consommés froids à la vinaigrette.
En sauce
Lavez bien 5 blancs de poireaux, émincez-les. Faites-les fondre 15 minutes avec 30 g de beurre, 2 échalotes grossièrement écrasées et, selon la saison, les feuilles d'une botte de cresson, le cœur d'une laitue ou d'une batavia. Lorsque ces ingrédients sont réduits, remettez sur feu doux et mélangez avec 50 g de crème fraîche. Salez, poivrez. Cette sauce conviendra tout à fait aux viandes blanches.
Au jardin
Poireaux, oignons et échalotes ne font pas bon ménage. Repiquez-les à distance les uns des autres.
Beauté
Vous pouvez réserver l'eau de cuisson refroidie. Utilisée pour le dernier rinçage, elle donne de beaux reflets aux cheveux bruns.
Santé
Conservez l'eau de cuisson des poireaux dans une bouteille au réfrigérateur. Buvez-en 1 à 3 tasses par jour, c'est un excellent

diurétique, déconseillé en cas de cystite ou de problèmes rénaux.
Le suc de poireau cru, passé chaque jour sur un cor ou une verrue, les fera disparaître au bout de quelque temps.

POISSONS (v. friture, merlan, pêche et trucs de pêcheur, etc.)

Sachez les choisir
Ils doivent être bien fermes, la peau et les écailles brillantes, l'œil vif et l'intérieur des ouïes rouges.
Temps de cuisson
Filets de poissons grillés ou à la poêle : 4 minutes sur chaque face.
Petits poissons grillés ou à la poêle : 7 minutes sur chaque face.
Gros poisson au four : 25 minutes. Au court-bouillon froid : arrêtez la cuisson dès la première ébullition, le poisson cuira tout seul.
Écailler (v. coquille Saint-Jacques)
Videz les poissons après les avoir écaillés. La « corvée » est facilitée si vous saupoudrez le poisson de sel fin.
Vider
À l'aide d'un couteau pointu, ouvrez le poisson de l'anus jusqu'aux ouïes et nettoyez bien l'intérieur. Il est plus appétissant si vous retirez aussi la peau noire qui enveloppe les viscères.
Laitances
Certaines personnes aiment, d'autres non. Avant de les cuisiner, faites-les dégorger 10 minutes environ dans de l'eau légèrement citronnée. Épongez-les et farinez-les légèrement avant de les poser dans la poêle chaude.
Friture
Pour qu'elle soit plus croustillante, humectez-la de lait et remplacez la farine par de la fécule.
Anguille
Pauvre pêcheur... bourré de remords, il ne sait jamais comment exterminer une anguille lorsqu'il la sort de l'eau. Aucune méthode ne semble très efficace pour qu'elle ne souffre pas « avant de rendre l'âme ». La pincer sous la tête, l'assommer, etc... En général, l'agonie est longue.
Ne dépouillez pas les petites anguilles ou civelles, faites-les frire directement après les avoir parfaitement lavées à l'eau courante. Attention qu'elles ne s'échappent pas, bouchez la grille de l'évier.
En revanche, les plus grosses destinées à être cuisinées doivent être dépouillées. Rien de plus facile, il suffit, à l'aide d'un couteau très pointu et bien aiguisé, de couper légèrement et de décoller la peau juste sous la tête : tenez cette peau fermement avec un chiffon, puis tirez rapidement jusqu'à la queue.
Carpe

Pour l'écailler facilement :
Trempez-la quelques secondes dans l'eau bouillante. Lors de l'épluchage, ôter le fiel qui se trouve sous la tête, sinon ce poisson aurait un goût amer, peu agréable. Après l'avoir bien lavée, laissez-la 2 heures environ dans un bain d'eau salée légèrement vinaigrée, elle n'en sera que meilleure.

Dorade
Il est plus simple de demander au poissonnier de l'écailler et de la vider. En revanche, lorsque vous la pêchez vous-même, écaillez-la avec une coquille Saint-Jacques, c'est nettement plus pratique et moins dangereux que le couteau.

Goujons
Excellents en friture ; videz-les, farinez-les et plongez-les dans la friture très chaude. Lorsqu'ils sont dorés, sortez-les avec l'écumoire. Posez-les dans un plat chaud tapissé d'un papier absorbant ou d'un torchon blanc impeccable. Salez, poivrez et servez rapidement.

Haddock
Faites-le pocher dans un mélange à parts égales d'eau et de lait. Ne salez surtout pas.

Hareng (v. ce mot. jardin/arbres)

Poulpes
Plongez-les 5 à 8 minutes suivant la grosseur dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, retirez la membrane transparente qui les enveloppe. Coupez-les en morceaux ou en lanières. Puis faites-les sauter dans de l'huile d'olive 20 minutes environ, ajoutez des tomates épépinées, une gousse d'ail écrasée, salez, poivrez. S'il en reste, passez-les rapidement sous l'eau chaude, ils seront délicieux à la vinaigrette.

Raie
Sur l'étal, elle est recouverte d'une pellicule visqueuse, gage de fraîcheur. Cette enveloppe disparaît sous l'eau courante.
Servez-la dès qu'elle est chaude, sinon elle va devenir collante et moins agréable à manger. Vous pouvez aussi la préparer à la vinaigrette avec des câpres, après l'avoir débarrassée de la gelée qui l'enveloppe lorsqu'elle est froide.

Rouget
Poisson délicieux, savoureux par excellence (rouget grondin). Achetez-le brillant, l'œil vif, et surtout ferme.
Il se cuit au beurre à la poêle, quelques minutes de chaque côté. Servez-le rapidement avec des petites rondelles d'oignon grillées (mais pas brûlées).

Pour fariner les poissons
Versez de la farine dans un sachet en plastique, mettez-y les poissons et secouez. Ils seront farinés à point, en vous permettant de garder les mains propres.

Pour ne pas les briser dans le court-bouillon
Avant de les déposer dans le court-bouillon, enveloppez-les dans un linge fin. Pour les en sortir, plutôt que d'utiliser une écumoire qui risque de casser les chairs, vous soulèverez les extrémités du linge.
Poisson d'eau douce
Lors de votre partie de pêche, munissez-vous d'un petit flacon de vinaigre. Dès que le poisson est hors de l'eau, faites-lui avaler quelques gouttes de vinaigre (ouïes fermées, bien entendu), ce qui supprimera le goût de vase.
Perche : si elle n'est pas écaillée dès la prise, il sera très difficile d'ôter les écailles lorsqu'elle sera sèche; il faudra alors la dépouiller.
Tanche : pour la rapporter vivante, enveloppez-la dès la sortie de l'eau dans un torchon très mouillé.
Si vous avez un mari bon pêcheur
Vous pouvez congeler les poissons puisqu'ils sont frais. Après les avoir nettoyés à l'eau douce ou de mer, enfermez-les individuellement dans des sachets prévus pour la congélation.

POIVRE (v. jardin, mites, souris)

POIVRONS

Pour les éplucher
Ils seront plus faciles à digérer si, avant de les éplucher, vous les passez rapidement dans le four ou dans l'eau bouillante quelques minutes. Ou encore quelques secondes au micro-ondes.

POMMES

Savoir-vivre : elles se pèlent et se mangent comme les pêches et les poires.
Pommes au four
Badigeonnez-les d'un peu de beurre fondu ou de quelques gouttes d'huile avant de les enfourner.
Ou encore, trempez des tranches de pain de campagne dans du lait, évidez et épluchez les pommes, posez-les dans le plat, sur le pain. Fourrez les pommes de confiture, déposez dessus une noisette de beurre, saupoudrez le tout d'un peu de sucre, mettez au four. C'est délicieux.
Au micro-ondes
Évidez les pommes, remplissez avec un peu de beurre, recouvrez d'un peu de gelée de fraises, groseilles, ou framboises. Ajoutez un peu d'eau. Mettez au four 6/8 minutes.
Compote de pommes

Ajoutez une pincée de cannelle ou de muscade, et une noix de beurre à la cuisson des fruits.

Pour les conserver plusieurs mois

Entreposez-les posées sur le pédoncule dans un endroit sombre et sec, sur des clayettes recouvertes de journaux.

Sans rides : frottez-les avec un linge propre imbibé de glycérine et déposez dans la clayette un pot à yaourt rempli d'eau ; ainsi, les pommes ne seront pas flétries.

Pour les plantes vertes

Des rondelles de pommes crues déposées sur la terre des plantes en pot attireront les vers, vous évitant ainsi de dépoter la plante.

Tisane

Conservez les épluchures de pommes. Faites-les sécher, conservez dans des pots en verre. Vous pourrez les utiliser tout au long de l'année comme tisane sédative, à raison d'une poignée de pelures pour 1 litre d'eau. Buvez-en une tasse 1 heure avant de vous coucher.

Pour les conserver par dessiccation

Choisissez de belles pommes bien saines. Essuyez-les. Ne les épluchez pas, coupez-les en fines lamelles, que vous disposerez sur un plateau en osier en plein air ou au soleil pendant une quinzaine de jours, ou sur la plaque du four à feu très doux.

Vous pourriez aussi profiter de chaque utilisation de votre four pour, une fois celui-ci éteint, y glisser vos lamelles de pommes et renouveler l'opération jusqu'à ce que celles-ci soient tout à fait sèches. Ensuite, rangez-les dans des bocaux en verre ou mieux, dans des petits sachets de toile que vous suspendrez dans un endroit aéré.

POMMES DE TERRE (v. jardin/doryphores)

Temps de cuisson

À l'eau bouillante, entières et non épluchées : 20 minutes environ. Braisées en morceaux : 15 minutes. Au four à micro-ondes : 8 à 10 minutes.

Pour les conserver

Posez-les dans un endroit sombre pour éviter qu'elles ne verdissent, recouvrez-les de feuilles de journaux. Pour éviter qu'elles ne germent trop vite, elles doivent non seulement être dans l'obscurité, mais également entreposées dans un endroit frais. Retirez les petits germes dès leur apparition. Vous pouvez aussi retarder l'apparition des germes en les saupoudrant de cendres de bois.

Cuites dans la cendre

Enveloppez-les de papier aluminium, et posez-les près des braises. Retournez-les. Pour savoir si elles sont cuites, piquez-les avec une aiguille à tricoter.

Raffinées : épluchez les pommes de terre, coupez-les en deux, faites un petit creux, posez-y un peu de beurre salé, un peu d'ail cru, poivrez, refermez la pomme de terre, enveloppez-la de papier aluminium. Cuites de cette façon, elles sont délicieuses.

Pommes de terre nouvelles

Il serait dommage de les peler. Frottez-les plutôt dans un torchon avec du gros sel.

Purée

Écrasez les pommes de terre au presse-purée et non au mixer, la purée serait « collante ». Tournez-la avec un jaune d'œuf et un bon morceau de beurre. L'idéal serait de la manger tout de suite, ce n'est pas toujours possible ; faites-la « patienter » en la recouvrant d'un peu de lait et d'une feuille d'aluminium. Au moment de servir, fouettez-la pour qu'elle retrouve son moelleux.

Fécule

En petite quantité, elle remplacera la farine pour lier les sauces ou épaissir les potages.

Pour absorber le sel

Dans un plat trop salé, ajoutez 2 ou 3 pommes de terre crues que vous jetterez après la cuisson: l'excédent de sel aura été absorbé.

Pour détartrer les casseroles

Faites bouillir 5 à 10 minutes des épluchures de pommes de terre dans les casseroles entartrées.

Pour verres ou carafes en cristal

Pour rendre étincelants les objets en cristal, trempez-les quelques heures dans de l'eau tiède avec des rondelles de pomme de terre crue. Brossez les objets, rincez et essuyez avec un torchon doux ne laissant pas de peluches.

Pour la cheminée

Si vous consommez beaucoup de pommes de terre et que vous possédez une cheminée ou un poêle à bois, conservez les épluchures. Laissez-les bien sécher. Elles vous aideront à amorcer le feu.

Pour les mauvaises herbes

L'eau de cuisson des pommes de terre, jetée sur les mauvaises herbes, les fera disparaître petit à petit

Pour les yeux gonflés

Râpez une pomme de terre crue avec laquelle vous confectionnerez à l'aide de gaze des petits cataplasmes. Appliquez-les sur les paupières pendant 15 minutes. Ce remède dégonfle les poches sous les yeux.

Pour atténuer les brûlures et les coups de soleil

Frottez une pomme de terre crue coupée en deux sur les brûlures.

POMPONS DE LAINE (v. jeux)

Ils sont très faciles à fabriquer avec deux rondelles de carton accolées à la dimension voulue et dans lesquelles vous aurez pratiqué un trou circulaire ; elles seront entourées de laine grâce à une aiguille circulaire (qui n'est pas obligatoire pour les enfants), qui passera par le trou à chaque tour, jusqu'à ce que la surface des cartons soit complètement recouverte. Coupez alors la laine entre les 2 cartons grâce à des ciseaux dont vous aurez glissé une lame entre les 2 feuilles.
Entourez le centre du pompon par un brin de laine très serré, suffisamment grand pour que le pompon puisse y rester suspendu et être utilisé en tant que tel ! Après avoir été ébouriffés, les brins de laine prennent très facilement la forme de boule recherchée.

PORCELAINES ET CÉRAMIQUES

Le nettoyage normal se fait à l'eau chaude savonneuse. Quelques taches partent au bicarbonate de soude, d'autres plus incrustées à l'eau de Javel (prudence, pour éviter des dommages plus grands que le mal initial). Bien rincer et bien sécher.
Ligne noirâtre : elle peut apparaître le long d'une vieille cassure. Enlevez-la avec un coton imbibé d'eau oxygénée à 30 volumes.
Cassure se reproduisant au même endroit : enlevez toute trace de vieille colle ; plongez l'objet dans l'eau chaude et si cela ne suffit pas, utilisez de l'alcool ou de l'acétone. Appliquez ensuite sur les deux parties à unir une mince couche de colle époxyde à 2 composants. Pressez fortement et maintenez quelques instants : utilisez un poids, une ligature pour maintenir serré, et un sèche-cheveux pour accélérer le séchage.
Si un petit morceau a disparu : vous pouvez le reconstituer, s'il n'est pas trop gros, en comblant le vide d'une pâte que vous aurez fabriquée avec un plâtre très fin et un peu de colle époxyde. Enlevez les excédents de colle à la lame de rasoir.

PORTAIL

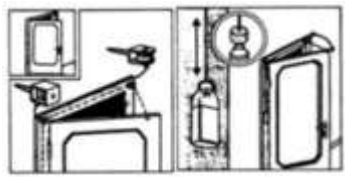
En fer forgé : protégez-le du gel en le badigeonnant à l'aide d'un pinceau de pétrole, d'huile de vidange récupérée, d'huile de table, ou

encore de saindoux fondu.
En bois : vernissez-le avec un vernis à bateau, il résistera au gel, aux tempêtes et aux rayons du soleil.
Pour éviter la rouille
N'oubliez pas de huiler copieusement les paumelles, ou de graisser les axes en dégondant les battants. Cette méthode empêche la rouille de s'installer.

PORTE

Savoir-vivre : c'est l'homme qui l'ouvre et laisse passer la femme. Au restaurant, il ouvre la porte, elle passe, se met sur le côté, l'homme passe devant elle et s'adresse au restaurateur, qui désignera la table.
Dégonder une porte
L'ouvrir presque totalement de façon à bien dégager le battant de son cadre supérieur. Glissez sous la porte un ciseau de métal, faites levier avec le pied tout en maintenant la porte avec les mains : soyez prudent avec les portes...
Pour remettre la porte, procédez dans l'ordre inverse. L'opération est plus délicate.

Pour maintenir une porte ouverte (ou fermée)
Pour qu'elle ne se mette pas à battre comme une folle, glissez au bon endroit une plaquette de carton (ou mieux, de caoutchouc) repliée sur elle-même pour former une sorte de coin, ou bien un bouchon coupé en biseau sur toute sa longueur.
Un bon truc pour qu'une porte ne reste pas ouverte. Voyez notre croquis, il parle de lui-même !
Nota : les poulies sont des poulies de rideau (B.H.V.) ; la corde coulissante passe dans le bouchon qui est enfoncé de force dans la bouteille, la bouteille est remplie par tâtonnements avec de la *grenaille, du sable ou de l'eau.*



Rideau de porte en billes de bois (v. rideaux)
Enfilez sur un gros coton bien solide ou du fil à pêche les billes de bois récupérées des nattes pour sièges de voiture.

POT-AU-FEU

Cuisson pour 500 g de viande :
À l'eau froide, si vous aimez le bouillon nettement plus parfumé : 4 h doucement.
À l'eau bouillante, si vous aimez la viande parfumée un peu plus ferme : 3 h doucement.
Os à moelle : ficelez-le en quatre, fermez-le par une mie de pain très serrée, mettez-le dans le bouillon à mi-cuisson.
Légumes : si vous ne les voulez pas en « bouillie », ajoutez-les à mi-cuisson. Ou faites-les cuire à part dans du bouillon de la viande.

POTIRON

Confiture
Détaillez en dés la chair de 2,5 kg de potiron. Laissez macérer tout une nuit au frais, dans un récipient contenant 2 kg de sucre cristallisé et le jus de 3 citrons. Le lendemain, versez le tout dans une bassine à confiture, ajoutez un verre de rhum si vous en aimez le goût. Portez doucement à ébullition sans cesser de remuer et laissez cuire jusqu'à ce que les dés de potiron soient transparents (env. 30 mn). Mettez en pots.
Soupe
Préparez-la avec du lait ou de l'eau, suivant votre goût, et présentez-la avec des petits croûtons grillés.
Décoration pour Noël
Coupez le potiron en deux dans le sens de la largeur. Évidez-le et disposez-y des bougies.
Cette décoration se révèle tout à fait pratique, puisque la cire s'y écoule doucement, sans dommage pour les meubles.
Au jardin
À la mi-mai, posez des graines dans un terreau léger. Arrosez de façon à ce que la terre soit humide. Lorsque vous voyez vos petits plants atteindre une hauteur de 10 à 13 cm, plantez-les où ils pourront vivre

leur vie sans contrainte : sur un compost, dans un endroit ensoleillé et légèrement humide. Arrosez les pieds pour maintenir la fraîcheur. Lorsqu'ils auront 4 à 5 feuilles, pincez-les pour qu'ils se ramifient. Laissez-les courir. Dès que les potirons commencent à prendre une forme intéressante, pour éviter le pourrissement, posez-les sur un petit grillage ou une planchette.

Santé

Nous ne mangeons pas suffisamment de potiron, alors qu'il est très riche en potassium. Les personnes fatiguées et qui rencontrent des problèmes de transit devraient en consommer en potage, légume, tarte, ou gâteau.

POUBELLE

Si vous protégez votre poubelle d'un sac en plastique et enveloppez les déchets dans du papier d'aluminium par exemple, vous contribuerez à atténuer les mauvaises odeurs. Lavez la poubelle régulièrement à l'eau savonneuse, puis rincez à l'eau additionnée d'eau de Javel.

POULET

Sachez le choisir vivant

Les pattes doivent être brillantes, l'ergot peu formé, le bréchet souple sous le doigt, les cuisses courtes et rondes, l'œil vif sous la paupière, et surtout la peau ne doit être ni humide ni collante. Sachez que les vieux poulets ont les pattes plus foncées, le bréchet dur, et les ergots développés et coriaces.

Prévoyez un poulet de 1 kg pour 4 personnes.

Pour le plumer

Nos grands-mères trempaient les volailles rapidement dans l'eau bouillante, ainsi les plumes ne volaient pas dans la pièce. Vous pouvez également plumer votre poulet dans un sac en plastique assez haut, mais c'est moins commode.

Pour le présenter sur le plat

Il se découpe d'abord par les cuisses en coupant les articulations. On coupe les blancs en deux. Ensuite les ailes. Bien entendu, on laisse la carcasse à la cuisine. La sauce est présentée à part.

Poulet bien doré

Saupoudrez-le légèrement de farine après l'avoir badigeonné de matière grasse, avant de le mettre au four.

Poulet à l'estragon

Avant de le mettre au four, farcissez-lui le ventre d'une poignée d'estragon. Cette herbe change tout à fait le goût de la volaille.

Pour le conserver quelques jours

Glissez à l'intérieur un morceau de charbon de bois, et enveloppez-le d'un torchon propre, de cette façon il ne « bougera » pas pendant 3 à 5 jours dans le réfrigérateur.

Congelé

Il se conserve 8 à 10 mois sans problème. Cependant, vérifiez son origine; si vous pouvez l'acheter chez un fermier, il sera meilleur, c'est évident.

POURPIERS

Utilisez les petites feuilles bien tendres en salade, accompagnées d'œufs durs.

Chauds : cuisez les feuilles à l'eau bouillante salée, égouttez et dégustez avec un bon morceau de beurre.

Santé : en infusion, les feuilles sèches sont dépuratives et diurétiques. Une poignée pour 1 litre d'eau.

POUTRES

Il n'est pas toujours facile de les dépoussiérer. Contournez cette difficulté en utilisant un plumeau télescopique, ou un long bâton auquel vous aurez fixé un chiffon à poussière plié en boule, maintenu au manche par un élastique.

PRAIRE (v. coquillages)

PREMIERS SECOURS (v. bouche-à-bouche, santé)

Il est prudent de pouvoir disposer à tout moment d'une trousse de premiers soins à donner en attendant l'arrivée du médecin.

Voici la liste des produits essentiels : du coton, des pansements stériles, des bandes de crêpe élastique de 5 et 10 cm de large, des compresses stériles, de la pommade pour les coups et les foulures, une autre pour les piqûres d'insectes, de l'alcool à 90°, de l'eau oxygénée, des comprimés pour atténuer les douleurs et les maux de tête. Une paire de ciseaux à bouts ronds, des épingles de nourrice, une pince à échardes, un thermomètre médical. Et si vous habitez la campagne, un sérum contre les morsures de serpent (encore qu'il ne faille pas s'en servir sans précautions et savoir-faire ou mieux, en demandant si possible à un médecin de s'en occuper).

Cette liste constitue un minimum qui peut être complété en prenant l'avis d'un spécialiste, en fonction des besoins et des situations particulières.

PRÉSENTATIONS (v. savoir-vivre)

Certains principes de base doivent être respectés au moment de la présentation de vos invités. Entre femmes, nommez toujours la plus jeune à la femme mariée ou plus âgée.
Entre homme et femme, présentez d'abord l'homme à la femme. Concernant les enfants, nommez-les sans préciser le nom des adultes, sauf si vous le jugez nécessaire. Les enfants ne tendent jamais la main les premiers, mais se contentent de répondre par un sourire. Les hommes se présentent entre eux en se nommant sans intermédiaire, en principe le plus jeune se présente le premier.
Pour présenter une femme avocate, dites : « Maître…», une femme Ministre : « Madame le Ministre ».

PRUNES ET ET PRUNEAUX (v. pâte d'amande. dattes. Noël. pruneaux. roses)

La prune, très riche en magnésium, en potassium et en calcium, contient également des vitamines A, B et C. Elle perd toutes ces qualités si elle n'est pas consommée bien charnue, tendre et surtout fraîche. Fraîche, elle apporte 56 calories pour 100 g.
Sèche, elle s'enrichit de 300 calories pour 100 g.
Par ailleurs laxative, diurétique et dépurative, sachez la consommer en quantité raisonnable. Surveillez les enfants, 4 à 6 fruits dans la journée leur suffisent.

Pour atténuer l'acné

Mélangez le jus de 6 prunes avec 1 cuillerée à café de jus de citron, non traité. Nettoyez le visage avec un coton imbibé de cette lotion pendant une semaine, matin et soir. Vous constaterez une très nette amélioration. Continuez.

Pruneaux

Très riches en vitamine A, ils contiennent beaucoup de fer. N'hésitez pas, par exemple, à en ajouter aux gâteaux de riz pour les goûters des enfants.

Pour conserver leur saveur

Avant de les cuire, laissez-les tremper dans un thé léger.

Pour les adultes… mais sans abus

Remplissez aux deux tiers un bocal de pruneaux bien charnus (non lavés), recouvrez jusqu'en haut d'eau-de-vie. Laissez macérer 2 semaines environ et goûtez. Délicieux !

Pour offrir, ou déguster

Ouvrez de très gros pruneaux non traités, sortez la pulpe et le noyau à l'aide d'une petite cuiller. Malaxez la pulpe énergiquement avec une spatule en bois pour obtenir une pâte épaisse. Prenez d'autres très gros

pruneaux, retirez le noyau et farcissez-les avec la pâte précédente, refermez. Roulez les pruneaux individuellement dans du sucre très fin. Puis rangez régulièrement ces pruneaux dans une jolie boîte métallique, dont vous aurez recouvert le fond de papier sulfurisé.

PUCES (v. animaux. chien. glu. insectes)

Avant de partir en vacances, pulvérisez le parquet de votre appartement avec un produit spécial vendu dans le commerce. Ou déposez des petites coupelles, remplies de morceaux de coton imbibé d'ammoniaque. Si vous habitez la campagne, recouvrez le sol de feuilles de fougères fraîches ou sèches, les puces les détestent. Elles n'aiment pas non plus l'odeur de menthe, de citronnelle, de sarriette ou de verveine. Surtout, à votre retour, lorsque vous pas- . serez l'aspirateur, jetez le sac immédiatement : les puces ne sont peut-être qu'endormies et risquent de se réveiller rapidement.

PUCERONS et PUNAISES (v. capucines. insectes. jardin. rosier)

R

Racines *(v. chardon. jardin. Javel. ortie. ronce)*

Radiateur *(v. aluminium. papier peint. peinture)*

Radis *(v. jardin/parasites)*

Raisin

Rapaces

Raphia

Râteau

Réception au jardin *(v. canapés pour apéritif)*

Réfrigérateur *(v. congélateur. décongélation. odeurs)*

Régime *(v. maigrir)*

Reliures anciennes *(v. livres)*

Repassage

Repos

Reproduction de texte *(v. image)*

Réveil

Revêtement adhésif

Revêtement de sol *(v. carrelage. dallage. linoléum. moquette)*

Rhubarbe

Rideaux *(v. tringle. voilage)*

Riz

Robinets *(v. baignoire. chewing-gum)*

Rognons *(v. abats)*

Romarin

Roquefort

Roseaux

Roses *(v. fleurs séchées. guimauve. jardin)*

Rosiers *(v. jardin)*

Rotin

Rôtis

Rouge à lèvres *(v. maquillage)*

Rouille *(v. fer forgé. huile. métaux. portail. baignoire. taches)*

Rouleau à pâtisserie

Roulettes

RACINES (v. chardon. jardin. Javel. ortie. ronce)

Pour les détruire, glissez le long des tiges des orties ou des ronces un peu d'eau de Javel pure (si vous procédez un jour de pluie, c'est plus efficace) ou encore, coupez les ronces à ras, saupoudrez-les de sel, recouvrez de terre ; en principe, elles ne doivent pas repousser.

RADIATEUR (v. aluminium. papier peint. peinture)

Disposez entre le mur et le radiateur une feuille d'aluminium, qui augmentera le rayonnement de la chaleur diffusée par le radiateur. D'où une économie d'électricité, de gaz ou de mazout.

RADIS (v. jardin/parasites)

Sachez les choisir
Choisissez-les brillants, fermes avec des feuilles bien vertes, non fanées.
S'ils sont flétris
Pour les ragaillardir, laissez-les tremper une dizaine de minutes dans de l'eau tiède.

Présentation florale
Après avoir pratiqué une incision en croix à leur extrémité, trempez-les dans de l'eau salée quelques minutes. Ils s'ouvriront comme des fleurs et seront très jolis à présenter.
Potage
Utilisez les feuilles pour préparer des potages, ajoutées aux feuilles d'orties conservées au congélateur.
Au jardin
Pour qu'ils deviennent tendres et savoureux, leur culture doit s'accomplir rapidement (3 semaines maximum) dans un endroit ensoleillé. S'ils sont arrosés régulièrement, ils ne seront pas piquants.
Radis noirs
Soupesez-les : ils doivent être lourds, sinon ils sont creux et pratiquement immangeables. S'ils sont un peu trop piquants, saupoudrez les rondelles de sel fin. Après 10 minutes environ, ils seront mangeables.
Santé
Le radis noir est miraculeux pour soulager l'arthrose et l'arthrite, son jus est vendu en ampoules dans les magasins diététiques.
Vous pouvez réaliser vous-même un vin, dont vous boirez un petit verre à porto le matin à jeun. Dans 1 litre de vin blanc doux de bonne qualité, faites macérer 2 semaines un radis noir lavé, non épluché, râpé. Faites des cures de 2 semaines consécutives, si toutefois vous supportez.

RAISIN

Sachez le choisir : en fin de saison, les fruits sont mûrs lorsque le petit sarment est presque sec.
Pour conserver les grappes quelques mois
Coupez de belles grappes en supprimant les grains douteux. Enfilez les grappes sur un fil solide ou une ficelle fine, suspendez-les dans un lieu sec et aéré. Il arrive que certains grains coulent : retirez la grappe. Vous pouvez, avant de les suspendre, obstruer l'extrémité de la tige avec une bougie à la cire d'abeille.
Réhydrater les raisins secs au micro-ondes
Disposez la quantité nécessaire de raisins dans un récipient, recouvrez d'eau. Installez le tout au micro-ondes 5 minutes, n'oubliez pas de couvrir le récipient avec la cloche spéciale.
Pour la pâtisserie
Avant de les incorporer à la préparation, secouez-les dans un sachet contenant de la farine ou du sucre cristallisé. Ils se répartiront mieux dans le gâteau.
Beauté

Préparez cette lotion tonique: mélangez dans une petite coupelle 1 cuillerée d'eau, 2 de jus de pamplemousse, 2 de jus de raisin, 1/2 jus de citron. Si vous avez la peau grasse, passez un coton imbibé de cette mixture le soir après votre démaquillage, et le matin avant de vous maquiller.

RAPACES

Ne les détruisez surtout pas, ils sont plus qu'utiles puisque leur repas se compose de rats, campagnols, taupes, souris et musaraignes.

RAPHIA

Les objets en raphia deviennent très vite poussiéreux et grisâtres. Trempez-les quelques minutes dans de l'eau salée, ou savonneuse. Rincez et laissez sécher dans un endroit aéré. Ils retrouveront leur première couleur.

Tapis de plage en raphia

Ils peuvent être décoratifs accrochés sur un mur ; vous disposerez sur ces rabanes des algues sèches, des coquillages, les souvenirs de vacances.

Entrelacés entre les barres de votre balcon, ils deviendront paravent pour vous protéger du regard des voisins.

Au jardin

Utilisez des liens de raphia pour attacher vos plants de tomates aux tuteurs, ou cintrer les choux, les salades, etc.

RÂTEAU

Veillez à ne jamais laisser un râteau les dents en l'air: si vous marchez sur l'extrémité, vous serez assommé par le manche qui vous reviendra dans le visage. Les enfants qui marchent pieds nus peuvent aussi sérieusement se blesser.

Pour les feuilles mortes ou l'herbe de tonte

Installez entre les dents un rectangle de grillage, ainsi, à chaque passage, vous ramasserez davantage de feuilles et d'herbes.

RÉCEPTION AU JARDIN (v. canapés pour apéritif)

Installez des grandes planches sur des tréteaux, recouvrez-les de nappes de papier maintenues par des pinces (ou des plombs). Décorez les tables avec des fleurs du jardin, disposez-les de préférence dans des vases massifs et stables, pour cela, déposez des cailloux en leur fond.
Pensez aux sachets de glaçons entreposés au congélateur.

Composition d'un buffet classique (v. sauces : avocat. céleri. citron. roquefort. sardine. etc. légumes au vinaigre/cidre)

Des canapés salés (un pain de mie fournit environ 30 tranches que, pour plus de facilité, vous demanderez au boulanger de bien vouloir couper). Garnissez ces canapés avec: du jambon, du saumon fumé et une rondelle de citron, du fromage, un oeuf dur décoré d'une olive verte ou noire, un morceau d'anchois avec une rondelle de tomate, du beurre de sardine, une rondelle de saucisson sec, des rillettes, du pâté et cornichon, des œufs de poisson avec des petits quartiers de citron ou de tomate, des petites asperges.

Des petits pains moulés achetés tout prêts pourront être fourrés avec du beurre et des lamelles de gruyère, du beurre de crevette, des petites feuilles de salade avec des morceaux de tomate et de la mayonnaise. Présentez également des tranches de rôti froid, agrémentées de petits légumes crus coupés (carottes, bouquets de choux fleurs, branches de céleri, radis et feuilles de salades).

Pour les gourmands, des petits fours frais et secs, des fruits déguisés (comptez entre 80 et 100 pièces par kilo). Des fruits frais, des fruits secs (amandes, abricots, dattes, figues, noisettes, noix, pruneaux).

Pour la boisson, comptez 2 apéritifs par personne, une demi-bouteille de vin rouge, 3 coupes de champagne, 1 ou 2 cafés, 4 ou 5 verres de jus de fruits (cela, sans compter les enfants). Et de l'eau minérale fraîche.

Offrez une boisson unique, par exemple une sangria, présentez-là dans des grandes jattes ou saladiers. N'oubliez pas de vérifier qu'elle soit toujours fraîche : pour cela, disposez dans la jatte une bouteille en plastique d'eau congelée. Sinon, 1 ou 2 petits tonneaux de vin rouge léger suffiront. Évitez bien entendu les mélanges, surtout en pleine chaleur.

À l'aide de piques en bois vendues dans le commerce, piquez dans des pommes ou des pamplemousses des olives noires ou vertes, et dans un petit chou des radis, des morceaux de gruyère, des petits champignons crus.

Disposez un peu partout sur la table des serviettes en papier ou du papier absorbant, des assiettes en carton, des gobelets et des couverts en plastique.

N'oubliez surtout pas de poser çà et là des cendriers pour épargner votre pelouse. (v. cendrier. coquille Saint-Jacques).

Évitez l'invasion des moustiques à la nuit tombante en plaçant près des tables des pots de géraniums ou des coupelles remplies d'essence de citronnelle ou de lavandin.

N'économisez pas vos corbeilles en osier. Elles récupéreront déchets, serviettes sales, etc.

Une autre façon de recevoir plus « relax »

Chaque convive se servira.
Disposez sur la table des saladiers remplis de riz, de semoule, de lentilles, d'œufs durs, des plats avec des petits légumes crus, des tomates entières, des poivrons coupés en grosses lamelles, des olives noires et vertes. Des coupelles bien stables de vinaigrettes aromatisées de différentes façons. Sur des plateaux, des saucissons entiers, pâtés, cornichons, poulets ou rôtis coupés.
Présentez les chips dans des corbeilles en osier, les fruits dans un ou deux choux évidés (ils resteront frais plus longtemps).
Jus de fruits : pressez des oranges, des citrons, des pamplemousses. Versez le cocktail obtenu dans des jattes en terre et maintenez au frais, avec de très nombreux glaçons. Ajoutez des quartiers de fruits dans les jus.
Si vous désirez offrir du vin, choisissez un rouge léger, et versez-le dans des cruches. Vous pouvez également proposer du café ou du thé glacés.

RÉFRIGÉRATEUR (v. congélateur. décongélation. odeurs)

Il doit être installé loin de toute source de chaleur, ne le placez pas près de la cuisinière ou d'un radiateur.
Il nécessite un entretien régulier. Lavez les parois et les clayettes à l'eau chaude savonneuse. Rincez à l'eau froide vinaigrée. Appliquez un peu de talc sur le caoutchouc. Dégivrez-le en veillant à ce que le conduit d'évacuation d'eau ne soit pas obstrué.
Pensez aussi à dépoussiérer de temps en temps les condensateurs afin de faciliter la sortie d'air.
N'entreposez pas dans le réfrigérateur des plats encore chauds.
Pour éviter le bruit
Posez entre le mur et l'appareil des gros bouchons de liège. Veillez à ce que le réfrigérateur soit bien calé.
Pour le dégivrer
Après l'avoir vidé de son contenu, installez sur une étagère un récipient d'eau chaude.
Les bacs à glace
Ils ne colleront pas si vous les essuyez bien avant de les ranger dans le « freezer », ou si vous glissez sous les bacs une feuille de papier d'aluminium, et/ou quelques grains de gros sel.
Pour chasser les odeurs
Disposez dans le réfrigérateur, sur une clayette ou dans le compartiment intérieur de la porte, des 1/2 citrons, un morceau de charbon de bois ou un oignon épluché coupé en deux.

RÉGIME (v. maigrir)

RELIURES ANCIENNES (v. livres)

REPASSAGE

Pour diffuser une chaleur uniforme, intercalez une feuille d'aluminium entre le vêtement et la planche.
Si vous repassez un tissu taché, sachez que la tache qui aura cuit avec la chaleur ne partira plus, peu importe le nombre de lavages.

Tache de roussi

Faites un essai sur un ourlet, avant de frotter la tache avec de l'eau oxygénée à 20 volumes.

Lainages

Comme pour le velours, repassez les pulls uniquement sur l'envers ou en intercalant un linge sec entre le vêtement et le fer. Si vous repassez directement à la vapeur, le vêtement va vite se déformer et se lustrer.

Velours

Repassez-le toujours sur l'envers, sauf si vous intercalez entre le fer et le vêtement un linge sec.

Planche à repasser : gain de place

Accrochez-la sur la porte intérieure d'un placard avec un système coulissant qui vous permettra de l'utiliser sans la décrocher, et de la ranger de la même façon.

REPOS

Il est nécessaire de se reposer pour préserver son équilibre physique, intellectuel et sa vie de famille. Être toujours énervé, agacé ou stressé n'est pas bon pour nous, encore moins pour les enfants et l'entourage.
Sachons nous ménager des plages de repos. La vaisselle peut attendre de temps en temps, il est plus agréable d'échanger des idées en famille.
Le sommeil est capital et réparateur pour récupérer de la fatigue de la journée. Préparez le soir la table du petit déjeuner.
Marchez les bras ballants pour vous détendre totalement. Respirez à fond en rejetant les soucis, pour retrouver toute votre énergie. Organisez des vacances sans contraintes.
De temps en temps, posez les bébés à la halte-garderie, et faites tranquillement du lèche-vitrines ou une bonne sieste.
Offrez à votre femme (ou votre mari) un repas au restaurant, ne vous culpabilisez pas d'envoyer les enfants en colonies de vacances, ou au centre aéré. Provoquez l'un et l'autre des surprises, qui vous permettront de retrouver une complicité amoureuse.

REPRODUCTION DE TEXTE (v. images)

RÉVEIL

Il n'est pas conseillé de poser les réveils lumineux trop près du lit, et surtout pas dans la chambre des enfants, les rayons perturbent le sommeil.

REVÊTEMENT ADHÉSIF

Pour le décoller
Chauffer un angle du revêtement avec le fer à repasser ou le sèche-cheveux. Il suffit ensuite de décoller tout le panneau en tirant.

REVÊTEMENT DE SOL (v. carrelage. dallage. linoléum. moquette)

RHUBARBE

Pour la conserver
Pour la conserver plusieurs mois, voire toute l'année, épluchez-la puis coupez-la en petits tronçons. Mettez-les dans des bocaux, recouvrez d'eau sucrée et fermez hermétiquement.
Vous pouvez également, après l'avoir préparée, la conserver au congélateur en tronçons blanchis 2 minutes. Ne mettez pas d'eau pour la faire cuire à la sortie du congélateur.
Pour les cuivres
Trempez les objets dans de l'eau où vous aurez fait bouillir une ou deux tiges de rhubarbe. Cette eau décape également les objets en porcelaine.
Pour les casseroles
Pour qu'elles retrouvent un bel éclat, frottez-les de temps en temps avec des tronçons de rhubarbe.
Au jardin
Enveloppez les tiges d'un sac opaque, d'un chiffon ou de paille, que vous ficèlerez. Maintenez l'ensemble à l'aide d'un tuteur. Environ 2 semaines après, la rhubarbe aura blanchi et gagné en parfum.
Santé
C'est le dessert diététique par excellence puisque pauvre en calories, à condition d'utiliser du sucre de substitution.
La rhubarbe est laxative et provoque de l'acidité (estomac et intestin fragiles s'abstenir).

RIDEAUX (v. tringle. voilage)

Pour que les anneaux glissent facilement
Passez sur la tringle, de temps en temps, un morceau de savon de Marseille ou un peu de paraffine.
Crochets
Posez à la place de chaque crochet une goutte de vernis à ongle rouge, ou une petite marque de stylo à bille, ainsi vous retrouverez toujours le même équilibre dans les fronces.
Doubles rideaux
Doublez-les d'un tissu fin noir ou opaque, ils ne se décoloreront pas au soleil, et ne laisseront pas passer la lumière extérieure.
Pour une bonne tenue
Glissez dans l'ourlet un fil de Nylon plombé.
Changez le cordon d'une tringle (v. ce mot)
Fabriquez-les vous-même au crochet
Crochetez des rideaux de portes ou de fenêtres avec du fil écru. Ils seront ravissants dans les mansardes ou les maisons de campagnes.

RIZ

Pour la cuisson
Ajoutez à l'eau de cuisson quelques gouttes de citron pour que le riz reste blanc. Ne le remuez jamais pendant la cuisson.
Riz au lait
N'ajoutez pas tout de suite le sucre à la cuisson, que vous ralentiriez alors.
Riz cuit
Si vous le mettez au réfrigérateur, le froid le rendra croquant.
Riz complet
Il est conseillé d'en manger, ne serait-ce qu'une cuillerée à soupe par jour. En effet, riche en vitamines et sels minéraux (protéines végétales, vitamine B et phosphore), il protège l'équilibre nutritif journalier. Sa consommation en petite quantité est conseillée aux enfants au moment des examens, aux personnes fatiguées ou âgées. Sa cuisson est relativement plus longue que celle du riz blanc.
Pour la lessive
L'eau de cuisson du riz contient suffisamment d'amidon pour amidonner une lessive de 4 à 5 kilos.
Pour éviter l'humidité du sel
Déposez dans la salière quelques grains de riz cru qui absorberont l'humidité.
Poussière dans un instrument de musique
Versez un verre de riz cru à l'intérieur de l'instrument, secouez bien. Le riz délogera la poussière accumulée à l'intérieur.
Santé

Le riz est un aliment nourrissant, riche en calories (350 pour 100 g). L'eau de cuisson permet d'enrayer une sérieuse diarrhée.

ROBINETS (v. baignoire. chewing-gum)

Pour qu'ils restent brillants
Essuyez-les régulièrement et une fois par semaine, procédez à l'aide d'un chiffon traité au silicone. Les gouttes d'eau glisseront sans laisser de traces.
Pour ôter le calcaire
Passez du vinaigre d'alcool chaud sur les traces de calcaire qui se déposent régulièrement autour des robinets ou dans la cuvette des W-C. Pensez aussi à dévisser le petit tamis qui filtre les déchets et retient le calcaire.
Lorsque vous détartrez votre cafetière, récupérez l'eau et badigeonnez vos robinets avec un pinceau. Ne laissez pas ce produit agir trop longtemps, il ternirait définitivement les robinets.
Robinet qui fuit
Il s'agit très souvent du joint qui est usé. Changez-le vous-même, c'est très facile et très économique. Commencez par fermer le robinet d'arrivée d'eau. Dévissez la tête du robinet avec une clef à molette, protégez-la avec un chiffon pour ne pas la rayer. Dégagez le joint abîmé à l'aide d'une pointe de couteau. Remplacez-le, remontez la tête du robinet, ouvrez le robinet d'arrivée d'eau. En attendant de changer le joint, évitez le goutte-à-goutte agaçant en accrochant une ficelle autour du robinet, de façon à ce que les gouttes s'écoulent le long de celle-ci et se perdent silencieusement dans le conduit d'évacuation.
Débouchez votre lavabo
1) Après avoir placé un récipient sous le siphon, dévissez-le.
2) Retirez les détritus tout autour du siphon ainsi que dans sa partie centrale à l'aide d'une tringle de fer recourbée.
3) Remontez le culot après avoir graissé le pas de vis.

ROGNONS (v. abats)

Ils ne se conservent que très peu de temps, même au réfrigérateur ; cuisinez-les le jour de l'achat, c'est mieux.
Pour supprimer toute odeur d'urine, ouvrez-les en deux et retirez toutes les parties blanches. Ils seront plus savoureux s'ils ont mariné quelques heures dans un bain d'huile d'olive aromatisée de thym, de laurier et de grains de poivre.

ROMARIN

Attention, sachez que s'il aime l'emplacement où vous l'avez planté, il va devenir important. Veillez donc à lui trouver l'endroit ensoleillé où il pourra s'épanouir à loisir.
Son odeur camphrée agrémente l'agneau grillé, les poissons d'eau douce, le lapin au four, les ragoûts.

Vin de romarin

Glissez dans une bonne bouteille de vin blanc 50 g de feuilles, laissez macérer 3 jours. Filtrez. Boire un verre à liqueur de ce vin, pour stimuler le corps et l'esprit.

Santé

Le romarin stimule, favorise la digestion et tonifie la mémoire. Il ne faut cependant pas le manger, il peut provoquer de fortes réactions au niveau digestif. Pour lutter contre l'énervement du soir, trempez rapidement une branche de romarin dans une tasse d'eau bouillante sucrée d'un peu de miel.

ROQUEFORT

Préemballé sous plastique, il est souvent trop salé et n'a plus la même saveur.

Pour le conserver

Enveloppez le morceau dans une feuille d'aluminium, dans un endroit frais (cave) ou dans le bas du réfrigérateur.

Beurre et Sauce

Malaxez un morceau de roquefort avec un peu de beurre et du cognac, présentez à l'apéritif sur des rondelles de pain grillé, ou avec des petits légumes crus.
S'il vous reste un morceau sec, faites-le fondre dans la vinaigrette.

ROSEAUX

Ils agrémentent les bouquets secs, les épis de maïs, les carottes sauvages. Pour éviter qu'ils n'éclatent, vaporisez les épis avec de la laque très forte pour les cheveux. Ou encore, badigeonnez-les de gel pour les cheveux.

ROSES (v. fleurs séchées. guimauves. jardin)

Laissez sécher les pétales dans une corbeille en osier. Conservez-les dans des flacons.

Liqueur de rose

Cueillez 500 g de pétales de roses bien épanouies. Disposez dans un bocal une couche de pétales, recouverte d'une couche de sucre en poudre. Fermez et laissez macérer 5 ou 6 jours. Versez 1 litre d'eau-

de-vie. Laissez reposer 5 jours. Passez. Filtrez et mettez en flacon.

Eau de rose

Cette lotion tonique est conseillée pour les peaux grasses. Jetez dans 1/2 litre d'eau bouillante une énorme poignée de pétales de roses pulvérisés. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et mettez en flacon. Pour conserver cette eau, ajoutez 6 gouttes de teinture de benjoin.

Vinaigre de toilette

Laissez macérer 100 à 150 g de pétales de roses séchés et parfumés pendant 15 à 20 jours dans 1 litre de vinaigre de cidre en brassant de temps en temps. Filtrez et utilisez chaque jour ce vinaigre pour nettoyer et raffermir les peaux fatiguées et grasses. Si vous avez les cheveux gras, vous pouvez aussi l'utiliser à raison de 2 cuillerées à soupe dans un bol d'eau, comme dernier rinçage après votre shampooing.

Pétales de roses confits, un cadeau à offrir

Ils ressemblent aux petites violettes qui décorent certains gâteaux. Choisissez de gros pétales de roses rouges très fleuries. Préparez un sirop de 500 g de sucre, 1/2 litre d'eau et une pincée de noix de muscade râpée. Ôtez le sirop du feu à 30° au pèse-sirop. Versez-y 175 g de pétales. Laissez macérer 3 heures. Remettez sur le feu. Arrêtez au premier bouillon. Couvrez et laissez macérer jusqu'au lendemain. Recommencez 4 fois cette opération à 24 heures de distance. Versez sur un tamis, saupoudrez de sucre en poudre ou de sucre glace. Laissez sécher à l'air ou à l'entrée du four (th. 4) durant 4 à 5 heures. Puis rangez dans une boîte métallique ou de jolis coffrets en bois.

Bouquet

Pour conserver plus longtemps un bouquet de roses, taillez la tige en biais, grattez-la, ajoutez à l'eau du vase un peu de charbon de bois ou quelques gouttes d'eau de Javel, et 1/2 sucre.

Pour les transporter

Enveloppez le bouquet dans une serviette humide et bien serrée, ne le déposez surtout pas sur la plage arrière de la voiture.

Au jardin (v. cette rubrique)

Elles seront plus parfumées si vous placez deux ou trois plants d'ail au pied de vos rosiers.

ROSIERS (v. jardin)

La véritable taille se pratique au printemps, au moment où la sève va produire toute sa vigueur.

Bouture

Si l'on vous offre de très belles roses, tentez les trucs suivants : plantez directement la rose telle quelle après avoir écrasé l'extrémité de la tige. Ou introduisez le plus loin possible dans cette extrémité un grain

de blé, ou d'orge. Vous réaliserez la même chose avec une bouture de 20 cm minimum prélevée sur votre rosier favori. Procédez pendant l'été.

Pour chasser les pucerons

Semez du persil ou du marc de café au pied de chaque rosier. Les pucerons détestant ces odeurs, ils ne seront pas tentés par les boutons de roses.

ROTIN

Le rotin non verni vieillit mal et devient grisâtre. Redonnez-lui un coup de neuf en le brossant à l'eau tiède additionnée de produit à vaisselle. Laissez sécher un bon moment avant de le frotter à nouveau, avec un chiffon légèrement imprégné d'huile de lin.

RÔTIS

Temps de cuisson au four pour 500 g

Agneau : 10 minutes
Bœuf : 12/15 minutes
Mouton : 10/15 minutes
Porc : 30 minutes
Veau : 30/40 minutes

Pour qu'elle soit tendre, retirez la viande du réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson.

Ne salez la viande qu'en fin de cuisson.

Les rôtis de porc, de veau, les poulets seront tout dorés si vous les saupoudrez légèrement de farine, ou d'un jus de citron. Ils seront moelleux si vous posez sur le lèche-frites un petit récipient rempli d'eau aux 3/4.

Le rôti de porc ou de veau ne réduira pas à vue d'œil si vous l'ébouillantez (dans de l'eau ou du lait) 2 à 3 minutes. Essuyez, aromatisez et mettez au four.

Au four

Pour éviter les projections, saupoudrez le fond de la rôtissoire de sel fin.

Posez des feuilles de papier aluminium sur les parois. Il vous suffira de les jeter après la cuisson.

ROUGE À LÈVRES (v. maquillage)

Lors des fortes chaleurs, posez votre bâton de rouge à lèvres dans le réfrigérateur.

Il ne débordera pas si, avant de le passer, vous poudrez vos lèvres;

pincez ensuite entre les lèvres un papier absorbant.

ROUILLE (v. fer forgé. huile. métaux. portail. baignoire. tache)
Pour faire disparaître des points de rouille, frottez l'objet avec des feuilles d'oseille crue, des tronçons de rhubarbe, ou mieux, un oignon cru saupoudré de sel fin.

ROULEAU À PÂTISSERIE

S'il a « disparu », remplacez-le par une bouteille remplie d'eau, farinez-la, elle rend les mêmes services. Si vous la remplissez d'eau chaude, elle assouplira la pâte plus rapidement.

ROULETTES

Les roulettes des fauteuils, des chaises ou de l'aspirateur se bloquent avec le temps. Retirez les poussières accumulées à l'aide d'une pince à épiler.
Jeux d'enfants
Rien de plus crispant après une journée épuisante que d'entendre le bruit du chien à roulettes des enfants sur le carrelage ou le parquet. Solutionnez ce problème (pour les voisins également) en entourant les roulettes avec du ruban tissu adhésif.

S

Sac à main *(v. clef. objet de valeur. vol)*

Safran

Salade *(v. jardin)*

Salle de bains *(v. bains. baignoire)*

Salsifis ou scorsonères

Salpêtre

Sang *(v. taches)*

Santé *(v. bouche-à-bouche. enfants. premiers secours)*

Sapin *(v. Noël)*

Sardines à l'huile *(v. canapés/réception)*

Sarriette

Sauce

Saucisses

Saucisson

Sauge

Savoir-vivre *(v. enfants)*

Savon (v. aimant. cœur)

Sciatique

Scolopendres (v. insectes)

Séchoir à cheveux

Sel *(v. automobile. cigarette. éponge. humidité. limace/jardin.*

odeur. riz. tabac. tache)

Seringue *(v. papier peint parfum)*

Serpolet

Sièges *(v. canapés en cuir. chaises. fauteuils. jardin. meubles. rotin)*

Sol *(v. ardoise. carrelage. linoléum. moquette. parquet tomettes)*

Sommeil *(v. camomille. laitue. literie. tilleul…)*

Soufflé

Sourcier *(avez-vous le don ?)*

Souris

Stérilisation *(v. conserves)*

Sucre *(v. choux. endives. sauce)*

Suie *(v. cheminée/insert compost)*

Suppositoire

Sureau *(v. jardin/chenilles)*

Surgelés *(v. congélation)*

SAC À MAIN (v. clef. objet de valeur. vol)

En crocodile
Frottez-le de temps en temps avec un linge fin et propre, imbibé de quelques gouttes d'huile d'olive. Polissez ensuite avec un chiffon doux non pelucheux.
En cuir verni
Frottez-le avec l'intérieur d'une peau de banane, puis lustrez avec un chiffon de laine propre.
En serpent
Frottez les traces de doigts avec un tampon imbibé d'eau oxygénée. Laissez sécher, puis frottez votre sac avec un linge propre imbibé de quelques gouttes d'huile de ricin. Faites briller avec un chiffon doux non pelucheux.
Pour éviter que la bandoulière ne glisse

Collez à l'intérieur de celle-ci un petit morceau de sparadrap ou un peu de velcro.

Pratique

Utilisez des pochettes dans lesquelles vous rangerez le maquillage, les médicaments de secours, les papiers, une autre pour le chéquier : vous retrouverez beaucoup plus vite ce que vous cherchez.

Prudence

Ne mettez pas vos clefs dans votre sac, ainsi, en cas de vol ou de perte, les voleurs n'arriveront pas avant vous à votre domicile.

On n'ouvrira pas facilement votre sac si vous collez une bande fine de velcro : en cas d'ouverture « imprévue », le bruit que provoque l'arrachement de cette bande attirera votre attention.

Vous pouvez également porter votre sac en bandoulière sous votre manteau ou votre veste. Vous aurez peut-être une allure de femme enceinte, mais le sac sera inaccessible aux « emprunteurs ».

Récupération

Peu importe la matière, vous pouvez récupérer des morceaux de peau d'un sac usagé et réaliser des liseuses pour livres, recouvrir des coffrets, confectionner une housse pour les jeux de cartes, etc...

SAFRAN

Cette épice est relativement chère ; vous pouvez la cultiver aisément dans votre jardin à condition de planter des « crocus sativus ». Plantez-les au mois de novembre dans une terre souple légèrement sableuse.

Récupérez les pistils sur un linge propre, laissez sécher dans un endroit sec. Mettez la poudre obtenue dans un petit flacon en verre.

Utilisé avec parcimonie, le safran parfume le riz, le couscous, les tripes, la paella, les beignets, les fromages blancs, etc.

SALADE (v. jardin)

Plus elle est blanche, moins elle contient de vitamines. Mangez surtout les feuilles vertes. Consommée crue et nature, la laitue stimule les intestins paresseux.

Pour la conserver

Épluchez-la, lavez-la, égouttez-la soigneusement. Rangée dans une boîte ou un sachet en plastique, elle se conservera une dizaine de jours au réfrigérateur.

Pour la rafraîchir (v. légumes)

Trempez-la dans de l'eau tiède pour qu'elle redevienne toute croquante.

La mâche

Elle se sème à la volée sur la pelouse. Au verger parmi les arbres, elle

se plaît bien et repousse chaque année.

Beauté

L'eau de cuisson d'une laitue deviendra une merveilleuse lotion pour la disparition des petits boutons disgracieux.

Pour combattre l'acné

Confectionnez des cataplasmes de feuilles de laitue cuite que vous appliquerez sur le visage et le cou.

Pour dormir L'eau de cuisson de laitue se révèle tout à fait efficace pour les insomniaques et les nerveux.

Au jardin (v. limaces)

Repiquez vos salades entre les pieds de cerfeuil : elles seront plus tendres et pommeront plus vite. Le cerfeuil et les salades font bon ménage. De plus, les limaces ont tellement horreur de l'odeur du cerfeuil qu'elles n'attaqueront pas vos salades.

SALLE DE BAIN (v. bains. baignoire)

Attention, vous ne devez jamais installer un appareil électrique ou une lampe au-dessus de l'espace baignoire/douche. Toute prise électrique doit être reliée à la terre et posée loin des éclaboussures éventuelles.

Prudence

Dans votre bain, ne répondez pas au téléphone, n'utilisez pas de sèche-cheveux ni de rasoir ou de brosse à dents électriques.

SALSIFIS ou SCORSONÈRES

Achetez-les non épluchés, très fermes, avec encore une petite touffe de feuilles.

Temps de cuisson pour 500 g

À l'eau bouillante: 20 minutes environ, un peu moins si vous les passez à la poêle ensuite. Au four à micro-ondes : 15 minutes.

Pour les éplucher

Faites-les tremper une nuit dans un bain d'eau froide. Ils s'éplucheront ensuite très facilement avec un épluche-légumes. Certaines personnes les font cuire dans leur peau comme les pommes de terre à l'eau et les épluchent ensuite, d'autres les laissent tremper 5 heures environ dans l'eau froide.

Pour les blanchir

Pour qu'ils ne noircissent pas, aussitôt après les avoir épluchés, plongez-les dans de l'eau additionnée d'un jus de citron.

Au jardin

Avant que les pucerons ne les attaquent, vaporisez-les tôt le matin d'eau nicotinée.

Pour combattre les verrues (v. ail. persil)
Frottez vos verrues matin et soir avec le suc d'un salsifis cru.

SALPÊTRE

Évitez qu'il n'attaque vos murs de pierres en brossant énergiquement les signes de présence avec une solution d'eau chaude et de lessive Saint-Marc bien fondue : 2 verres de lessive pour 10 litres d'eau. Laissez agir 1 heure environ, rincez plusieurs fois à l'eau claire.
Lorsque le mur est très sec, passez un mélange d'huile de lin (3 parts) et de térébenthine (1 part). Cette protection est efficace et durable.

SANG (v. taches)

SANTÉ (v. bouche-à-bouche. enfants. premier secours)

Armoire à pharmacie
Attention, les médicaments ne doivent pas être à la portée des enfants, il y a des parents peu prudents dans ce domaine !
Vérifiez régulièrement le contenu de l'armoire, reportez chez le pharmacien les médicaments périmés. Ne les jetez surtout pas dans l'évier, les poubelles ou les W-C.
Sachez que les flacons de collyre ouverts ne se conservent pas plus de deux semaines.
Si vous décidez de changer de médecin
Lors de la première consultation, présentez-vous avec un dossier complet contenant vos dernières ordonnances, les résultats des derniers examens, la liste des interventions éventuelles vous concernant, et un récapitulatif des problèmes importants qui vous ont affecté dans le passé.

SAPIN (v. Noël)

SARDINES À L'HUILE (v. canapés/réception)

Faites-les griller sur le gril ou à la poêle, c'est délicieux et... sans odeurs, contrairement aux sardines fraîches.
Les sardines à l'huile s'améliorent en vieillissant. Ce qui explique que les vrais amateurs de sardines à l'huile recherchent les boîtes les plus anciennes.
Beurre de sardines
Écrasez le contenu d'une boîte de sardines, huile comprise, avec le jus d'un citron plus 1 cuillère à soupe de beurre. Malaxez bien pour obtenir une pâte lisse. Salez et poivrez à votre goût. Servez sur des

petits croûtons grillés.

SARRIETTE

Pour les plats cuisinés
Ajoutez de la sarriette à la cuisson des féculents, des gibiers, des soupes de poissons, cassoulets, civets... enfin tous les plats « lourds », mais savoureux.
Piqûre d'insecte
Frottez immédiatement l'endroit douloureux avec des feuilles de sarriette, la démangeaison et la douleur passeront immédiatement.
Santé
Une tisane de 50 g de plante infusée 10 minutes dans 1 litre d'eau bouillante, bue après les repas, active la digestion, évite les crampes d'estomac et les fermentations intestinales.

SAUCE

Si elle est trop salée
Promenez dans la sauce une boule à thé contenant un morceau de sucre. Retirez la boule avant que le sucre ne soit totalement fondu.
Ou encore, coupez dans la sauce des petits morceaux de pomme de terre crue, que vous retirerez avant de servir.
Grumeaux
Mettez la sauce dans un flacon et secouez énergiquement, jusqu'à ce qu'elle retrouve sa fluidité.
Si elle est trop liquide
Dans un bol, mélangez un peu de fécule de pommes de terre ou de farine légère avec un peu d'eau froide. Mélangez bien, puis ajoutez progressivement la sauce, et non pas la préparation dans la sauce, au risque de provoquer des grumeaux.
Sauce de soja
Ne salez pas le plat si vous utilisez cette sauce.

SAUCISSES

Pour l'apéritif
Ébouillantez-les à l'eau très poivrée, ou grillez-les à la poêle. Coupez-les en petites rondelles, présentez-les dans de jolis ramequins, ornées de piques.
Pour les cuire
Piquez-les à plusieurs endroits avec les dents d'une fourchette pour qu'elles gardent leur intégrité et leur aspect appétissant.

SAUCISSON

Proposez des tranches très fines avec l'apéritif.
Pour ôter facilement la peau, enveloppez le saucisson dans un linge ou du papier absorbant humide.

Saucisson entamé

Il ne séchera pas si vous placez sur l'entame une rondelle de citron, ou si l'enveloppez dans une feuille de laitue bien verte.
Il faut savoir que le saucisson ne manque pas de calories : 300 pour 100 g, attention si vous êtes au régime...

SAUGE

La sauge a de multiples vertus, nous ne l'utilisons pas suffisamment. Elle parfume les viandes blanches, le foie grillé, les rognons, l'osso buco, le canard, l'oie, les soupes de légumes, etc.

Vin de sauge

Luttez contre la fatigue physique et morale en buvant chaque matin un petit verre de vin de sauge. Cueillez les feuilles au moment de la floraison de la plante. Laissez macérer 100 grammes de feuilles sèches dans 1 litre de vin blanc doux. Agitez la bouteille chaque jour, 10 jours plus tard, filtrez. Passez un coton imbibé de ce vin sur le visage si vous avez de l'acné, ou des rougeurs.

Pour blanchir les dents

Frottez-les, deux ou trois fois par semaine, avec une feuille de sauge.

Pour les cheveux

Préparez un vinaigre de sauge pour stimuler le cuir chevelu : 4 poignées de feuilles sèches dans 1 litre de vinaigre de cidre. Filtrez et frottez votre crâne une fois par jour.

Pour la transpiration

Dans votre bain, ajoutez une grosse poignée de feuilles de sauge. Buvez une tisane matin et soir pour lutter contre les bouffées de chaleur nocturnes et la transpiration en générale.

Au jardin

Rien de plus facile que de faire pousser une sauge. Coupez une branche, repiquez-la au mois de juin, au soleil : elle poussera à coup sûr, et deviendra très vite envahissante. Après avoir récupéré les feuilles au moment de la floraison, taillez les branches sans scrupule. La sauge aime cela et repartira de plus belle.

Santé

Les personnes affaiblies doivent boire une tisane de sauge le matin. Elle retrouveront et l'appétit et le moral : 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Cette tisane soulage les douleurs menstruelles, et elle est principalement recommandée aux diabétiques.

SAVOIR-VIVRE (v. enfants) 1

Si certaines règles du savoir-vivre et de la bonne éducation furent pesantes par le passé, il est dommage de toutes les sacrifier à notre époque. Examinez plutôt ce qui suit.

N'oubliez pas qu'un enfant ayant accepté d'appliquer certains principes de base s'adaptera mieux à sa vie d'adulte. Apprenez-lui au plus tôt à remercier d'un geste ou d'un sourire, à ne pas vous claquer les portes au nez et à ne pas se vautrer à table. Faites-lui comprendre que seule sa chambre reste son domaine réservé, en dehors duquel il doit apprendre à respecter les autres.

Parlez à un bébé sans bêtifier. Les mots prendront place peu à peu dans l'organisation de son cerveau. Évitez à l'enfant les visites dites de politesse, où il s'ennuie à mourir et où il a parfois l'impression d'être un singe en parade. Tolérez certains mots à la mode, que les enfants utilisent de toute façon entre eux.

DISPOSITION D'UNE TABLE

Les verres

Rangez-les devant les assiettes par ordre de grandeur. Le verre à eau étant le plus grand à gauche, puis le verre à vin blanc, le verre à vin rouge plus petit, enfin la flûte à champagne légèrement en retrait.

Les assiettes

Évitez les motifs trop chargés, préférez les modèles classiques qui conviennent à toutes les circonstances. L'assiette destinée au plat d'entrée peut être plus petite que celle prévue pour le plat principal. On retire les assiettes sales par la droite, on les remplace par la gauche des convives.

Les couverts

Par ordre d'utilisation (pour les droitiers bien entendu) : à droite le couteau, à gauche la fourchette; entre le verre et l'assiette : le couteau à fromage, le manche orienté vers la droite.

Les porte-couteaux

Évitez-les, ce n'est pas de très bon goût, sauf dans les repas en famille plus « relax », pour protéger la nappe.

Les serviettes

Pliez-les joliment et posez-les au centre de l'assiette ou à gauche des fourchettes.

Les invités

Maître et maîtresse de maison se tiennent face à face en bout de table ou au centre. L'invité d'honneur, le doyen ou le « nouveau », à droite de la maîtresse de maison. Prenez soin, en attribuant les places, de respecter l'alternance des sexes de vos convives.

En cas d'enfants nombreux, installez-les avec une petite table à part.

Adultes et enfants s'en porteront beaucoup mieux.

Les fruits

Il vaut mieux ne pas servir de fruits dans un repas tant soit peu formel, pour ne pas embarrasser vos invités. La plupart des fruits se mangent à la main : abricots, cerises, prunes, etc. En revanche, les pommes, les poires, les pêches, les ananas, les mangues se mangent avec des couverts. Coupez-les d'abord en quatre en maintenant le fruit de la main gauche à l'aide de la fourchette, puis pelez le fruit avec le couteau en glissant la lame entre la peau et la chair.

Pour remercier

N'arrivez pas avec un dessert, la maîtresse de maison l'aura sans doute prévu. Choisissez plutôt une jolie boîte de bonbons. Évitez également d'arriver avec un énorme bouquet de fleurs, votre hôtesse serait embarrassée et n'aurait probablement pas le temps de les mettre dans l'eau, trop accaparée par sa réception. Il est de bon ton de les envoyer la veille ou le lendemain, avec un petit mot.

SAVON

Pour les outils

Vous scierez plus facilement un morceau de planche ou de latte si vous le frottez au préalable avec un morceau de savon.

Pour les coups, les piqûres d'insectes et les brûlures

Si vous venez de vous cogner ou de vous brûler, passez aussitôt sur l'endroit douloureux un morceau de savon de Marseille humide en appuyant légèrement. Ce procédé évitera au bleu ou aux cloques de se former.

Faites la même chose sur une piqûre d'insecte sans trop appuyer, après avoir vérifié que le dard de l'insecte ne soit pas resté dans la peau.

Pour éviter la buée

Zébrez votre miroir de salle de bains d'un trait de savon de Marseille bien sec. Essuyez avec un chiffon de coton. Une fine pellicule restera sur la surface, empêchant l'humidité de se déposer.

Pour éviter la transpiration

Frottez l'intérieur de vos chaussures avec du savon.

Santé (v. aimant. cœur).

Pour supprimer vos crampes, disposez au fond de votre lit un petit morceau de savon de Marseille. Au bout de quinze jours environ, vos crampes auront totalement disparu. Étonnant, mais vrai !

Savonnette maison

Réunissez tous les petits morceaux de savon dans un pied de collant usagé que vous ferez tremper dans un récipient d'eau. Lorsque les morceaux commencent à s'amalgamer, pressez-les fortement entre vos mains, et pendez le pied de collant jusqu'à ce que l'ensemble soit tout

à fait sec. Il vous suffit ensuite de retirer le collant pour obtenir une boule de savon parfaitement compacte et utilisable. N'hésitez pas à jouer sur les couleurs de vos savons.

Pour le bain

Procédez de la même façon que ci-dessus, si ce n'est que vous disposerez un cordon assez solide entre les morceaux de savon avant de les mettre dans l'eau. Le cordon sera comme coulé dans les savons et vous obtiendrez, lorsque le tout sera sec, une boule de savon. Vous pourrez la suspendre au robinet de la baignoire pour éviter d'avoir à la chercher dans l'eau.

Savon flotteur

Percez 6 à 8 trous sur une face, ainsi le savon flottera et vous ne le chercherez pas au fond de la baignoire.

Jouez avec des bulles de savon

« Les serments d'amour sont des bulles de savon », ainsi le rappelle une vieille chanson, mais que cela ne vous empêche pas de passer des moments merveilleux avec vos enfants en jouant avec des bulles de savon.

Elles n'éclateront pas et resteront intactes pendant des heures si vous utilisez la préparation suivante :

Dans un récipient assez haut, râpez 50 g de savon de Marseille glycériné, recouvrez largement d'eau minérale (non calcaire) tiédie, ajoutez une cuillerée à café de glycérine. Laissez reposer au moins 24 heures pour obtenir un liquide homogène. Ne soyez pas étonné par l'apparition d'une pellicule blanchâtre.

Filtrez le tout au travers d'un linge fin. Dans le liquide obtenu, faites dissoudre une 1/2 cuillerée à café de sucre glace.

Soufflez les bulles

Pour souffler les bulles, servez-vous de pailles en plastique dont vous aurez fendu une extrémité en quatre.

Mieux: vous obtiendrez de très grosses bulles en utilisant un anneau d'un centimètre de diamètre que vous confectionnerez à d'aide d'un double fil de laiton torsadé.

La meilleure technique

Trempez verticalement l'extrémité de votre paille fendue ou l'anneau que vous aurez fabriqué dans le liquide et ressortez-le de la même façon.

Soufflez au centre. Doucement, une grosse bulle se formera.

Si vous soufflez par petits coups, vous obtiendrez plusieurs bulles plus petites. Vous poserez ensuite ces bulles délicatement sur des coquetiers, sur des verres ou sur tout autre support de votre choix.

Allez plus loin

Vous obtiendrez des grappes de petites bulles en soufflant doucement et régulièrement dans un anneau de 25 mm de diamètre, elles

s'envoleront en chapelet à la grande joie de vos enfants.
Si vous êtes patient, vous pourrez placer une bulle dans une autre bulle en introduisant avec précaution une paille trempée dans le mélange dans une bulle déjà formée, en soufflant très doucement.

SCIATIQUE

Mettez autour de la cheville un fil de cuivre simple ou deux fils torsadés pour faire disparaître la douleur ou tout au moins l'atténuer.

SCOLOPENDRES (v. insectes)

SÉCHOIR À CHEVEUX

Rangez-le sans tortiller le fil électrique, sinon, un jour, vous aurez droit à un court-circuit et votre appareil sera inutilisable. Accrochez derrière la porte de la salle de bains une corbeille en fils métalliques, en osier ou en vannerie solide. Rangez-y le séchoir, les peignes et les brosses.

Le séchoir à cheveux est pratique

Pour sécher rapidement les collants ou la lingerie fine, dépoussiérer les livres dans la bibliothèque, les objets fragiles ou les fleurs séchées, décongeler le réfrigérateur ou le congélateur. Soulager une douleur.

Prudence

Ne vous séchez jamais les cheveux lorsque vous êtes dans votre bain.

SEL (v. automobile. cigarette. éponge. humidité. limace/jardin. odeur. riz. tabac. tache)

Pour le conserver

Déposez dans la boîte la capsule d'un tube de comprimés effervescents qui protégera le sel contre l'humidité.

Pour éviter les projections

Le beurre n'éclaboussera plus autour de la poêle en chauffant si vous ajoutez du sel fin. Si vous êtes au régime sans sel, ajoutez au beurre un peu d'huile.

Pour la pâtisserie

Une pincée de sel fin ajoutée à la pâte à gâteau rehaussera le goût du sucre vanillé.
Les gâteaux ne brûleront plus si vous déposez une poignée de gros sel entre la plaque du four et le fond du moule.

Pour faire la fête

Rafraîchissez très vite vin blanc ou champagne en ajoutant aux glaçons du seau de champagne 1 poignée de gros sel.

Pour les éponges
Lorsqu'elles commencent à « graisser », laissez-les tremper une nuit dans de l'eau très salée.
Les jours de gel
Vous éviterez les glissades dangereuses devant votre porte en saupoudrant le trottoir de gros sel.
Pour les carafes
Remplissez-les d'une poignée de gros sel et d'un verre de vinaigre chaud. Secouez énergiquement, laissez agir quelques minutes, puis rincez plusieurs fois à l'eau tiède. Les carafes en cristal retrouveront leur éclat.
Pour les cuivres
Frottez les objets en cuivre noircis avec un mélange de sel fin et de vinaigre d'alcool. Rincez-les bien à l'eau froide, puis lustrez avec un chiffon doux.
Contre les mauvais sorts (vieilles superstitions)
Déposez une poignée de gros sel de mer sous votre paillasson, et 7 grains aux quatre coins de chacune des pièces de la maison. Les mauvaises pensées des visiteurs, dit-on, ne s'imprégneront pas dans la maison.
Dans un meuble ancien dont vous ne connaissez pas l'origine, déposez une coupelle remplie de sel de mer. Un mois après environ, il vous « appartiendra » totalement.
Dans la salle de bain
Le sel ne raye pas les éléments d'équipement sanitaire. Nettoyez-les avec une éponge imbibée de sel fin.
Contre les odeurs
Lorsque vous vernissez un meuble, l'odeur reste imprégnée très longtemps, à la fois dans le meuble et dans la maison. Déposez des soucoupes remplies de sel fin dans le meuble et çà et là dans la pièce. L'odeur doit avoir complètement disparu au bout de 2 à 3 jours.
Tache de roussi
Pour faire disparaître une tache de roussi sur un linge blanc, humectez la tache et saupoudrez-la de sel fin. Frottez un peu du bout des doigts pour faire pénétrer. Laissez sécher, puis brossez. Renouvelez l'opération jusqu'à complète réussite.
Tache de sang
Laissez tremper le linge souillé toute une journée dans de l'eau très froide fortement salée.
Contre les ronces, les orties et les mauvaises herbes (v. chaque nom. Javel. jardin)
Pour les pieds et les entorses
À raison d'une poignée de gros sel gris pour 10 litres d'eau, décongestionnez vos pieds fatigués en fin de journée, et atténuez les

douleurs provoquées par les entorses.

SERINGUE (v. papier peint. parfum)

Récupérez-la pour transvaser le parfum du flacon dans votre vaporisateur. Ou encore pour injecter un produit devant éliminer les insectes dans les galeries d'un meuble en bois. Une seringue sans aiguille vous permettra d'injecter le produit blanchissant entre les carrelages de la cuisine ou de la salle de bain.

SERPOLET (ou Thym)

Pour le lapin au four
Avant de mettre l'animal au four, farcissez-lui le ventre avec du serpolet, refermez avec 2 piques à olives en bois.
Tisane digestives
Après un repas assez lourd, buvez une infusion de cette plante (une pincée pour une tasse d'eau), cette tisane est également diurétique.

SIÈGES (v. canapés en cuir. chaises. fauteuils. jardin. meubles. rotin)
En cuir
Frottez-les une fois par mois avec une éponge à peine humectée de bière blonde.
En paille
Dépoussiérez-les à l'aide de l'aspirateur. Puis lavez-les dans le sens des brins avec une brosse trempée dans de l'eau javellisée. Rincez à l'eau claire avec une éponge. Laissez sécher à l'abri du soleil.

SOL (v. ardoise carrelage. linoléum. moquette. parquet. tomettes)

Sol en grès
Pour le dégraisser efficacement, employez 100 g de lessive Saint-Marc pour 8 litres d'eau très chaude et brossez énergiquement avec un

balai. Rincez à l'eau claire avec une serpillière.
L'excédent de ciment disparaît avec de l'acide muriatique dilué à 20 ou 30 % maximum.
Attention : ce produit est dangereux, utilisez-le en suivant le mode d'emploi.

Sol en marbre blanc

Pour lui redonner un « coup de jeunesse », commencez par le laver au savon, rincez à l'eau dans laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'eau de Javel.
Ensuite, lustrez avec un produit autobrillant. Attention, vous pouvez bien sûr encaustiquer le marbre, mais ce n'est pas sans risque, car il deviendra très glissant.

SOMMEIL (v. camomille. laitue. literie. tilleul…)

C'est le moment réparateur de la journée. Certaines personnes se contentent de très peu d'heures de sommeil, d'autres, en revanche, ne se sentent bien qu'après 8 heures au moins de sommeil. Quoi qu'il en soit, il est très important de bien dormir. Disposez votre lit de telle façon que votre tête soit orientée au nord. Aérez la chambre, quitte à rajouter une couverture. Ne vous couchez ni en ayant encore faim, ni l'estomac trop lourd. Préférez les dîners légers, sans excitants tels que café, thé ou alcools ; une petite marche après le dîner est tout à fait conseillée.
Si vous souffrez d'insomnie, essayez les infusions. Celle par exemple, très efficace, de pétales de coquelicots, absorbée une 1/2 heure avant de vous coucher.
Confectionnez-vous un oreiller avec des cônes de houblon (en herboristerie) que vous pilerez.
Relaxez-vous dans un bain tiède. Disposez quelques feuilles de laurier ou un petit savon sous votre oreiller. Lisez quelques pages d'un roman. Revivez un moment heureux de votre existence.
Surtout, ne regardez pas le réveil, cela augmenterait vos angoisses. Ne placez pas non plus un réveil lumineux face à votre visage, les rayons ne facilitent pas l'endormissement. Ne travaillez pas sur un ordinateur avant de vous coucher.
Et si, malgré tous ces petits conseils, vous ne parvenez pas à vous endormir, consultez votre médecin traitant. Mais prenez garde à ne pas tomber dans l'engrenage des somnifères. Il vaut peut-être mieux avoir d'abord recours aux médecines naturelles.

SOUFFLÉ

Pour vérifier la cuisson

Piquez-le avec précaution à l'aide d'une aiguille à tricoter métallique. Elle doit ressortir tout à fait sèche si le soufflé est cuit. Sachez que cuit à point, il « tiendra » plus longtemps.

Pour le réussir

C'est un plat relativement léger et en principe facile à réaliser. Pour ne pas le rater, il suffit d'ajouter une pincée de sel avant de battre les blancs très délicatement. Ne tournez pas rapidement, car les blancs retomberaient et le soufflé ne « monterait » pas. Après la cuisson, servez très rapidement.

Pour qu'il « monte» bien

Dans les préparations salées, le soufflé « montera » sans attacher aux parois du moule si, après l'avoir beurré, vous saupoudrez les parois de chapelure fine.

Avec des conserves

Préparation plus rapide si vous utilisez des légumes en conserves (fonds d'artichauts, asperges, céleris, salsifis, petites carottes toutes fines, etc.), à condition de couper très fins les légumes.

Patience !

Si vos invités se font un peu attendre, sauvez votre soufflé en le recouvrant d'une feuille de papier aluminium ou sulfurisé. Il devrait alors « patienter » sans s'écrouler, en principe...

SOURCIER (avez-vous le don ?)

La baguette de sourcier doit être tenue en A et en B, les mains allongées, paumes en dessus, sans aucune crispation.

En prenant à deux mains, paumes en dessus, les branches fourchues d'une baguette de coudrier (noisetier) que vous maintiendrez horizontalement devant vous, vous vous apercevrez vite si vous avez le don de découvrir les sources ou les points d'eau : au moment où vous passez à l'endroit propice, la partie avant du dispositif plonge brusquement vers le sol.

SOURIS

Pour les chasser

Courtoises, elles préfèrent hanter votre maison de campagne en votre absence. Versez de la poudre de poivre de Cayenne sur leurs lieux de passages éventuels. Elles détestent cette odeur et s'exileront. Elles n'aiment pas non plus l'odeur de camphre.
Une autre école conseille de déposer quelques branches de menthe verte sous les meubles, aux fenêtres, dans les trous.
Les tapettes doivent toujours être lavées avant d'être utilisées une nouvelle fois : la souris maligne, à l'odorat très fin, ne se laissera pas tenter par le morceau de fromage s'il existe encore l'odeur d'une « copine préalablement prise par le même piège ; utilisez des gants, elle se méfiera moins.

STÉRILISATION (v. conserves)

SUCRE (v. choux. endives. sauce)

Pour éviter l'humidité
Tapissez le fond de la boîte d'un papier absorbant plié en quatre.
Pour cuisiner
Atténuez l'acidité des choux et l'amertume des endives en ajoutant un morceau de sucre à leur cuisson. Une 1/2 cuillerée de sucre en poudre ajoutée à la préparation de la sauce tomate la rendra moins acide.
Pour obtenir du sucre glace
Pulvérisez du sucre semoule dans votre moulin à café.
Sucre vanillé
Parfumez votre sucre en glissant dans la boîte un bâton de vanille coupé dans la longueur. De plus, vous aurez toujours sous la main du sucre vanillé.

SUIE (v. cheminée/insert. compost)

Pour l'argenterie
Commencez par enfiler des gants de ménage. Puis frottez votre argenterie avec un chiffon plein de suie. Rincez puis lustrez avec un chiffon doux.
Tache de suie sur le sol ou la plaque de la cheminée
Nettoyez à l'aide d'une éponge imbibée de poudre de ponce.
Au jardin
Mélangez à votre compost un peu de suie, elle fait partie des engrais naturels.

SUPPOSITOIRE

Les enfants n'aiment pas trop, les adultes... non plus !

Facilitez « l'opération » en passant sur l'extrémité un peu de gras, lait de toilette par exemple.

SUREAU (v. jardin/chenilles)

Pour le vinaigre
L'arôme du vinaigre de sureau vous étonnera. Laissez macérer pendant 1 mois une grosse poignée de fleurs de sureau séchées dans 1 litre de vinaigre de vin. Filtrez et mettez en flacon.
Santé
Pour éliminer les verrues, frottez-les le plus souvent possible (5 à 6 fois dans la journée) avec des feuilles de sureau écrasées. Si vous traitez la verrue dès sa naissance ou peu de temps après, elle disparaîtra assez vite.
Contre les rhumatismes
Buvez 2 à 3 tisanes par jour pour atténuer les douleurs (35 g de fleurs sèches pour 1litre d'eau).

SURGELÉS (v. congélation)

---

1. Pour en savoir plus, consultez *La politesse et les bons usages,* de Marie-Françoise Loock (Éditions Jean-Paul Gisserot).

T

Tabac *(v. bougie. cigarette. insectes/jardin)*

Table *(v. meuble. molleton. savoir-vivre)*

Tableau *(v. bois doré. cadre)*

Taches *(v. alcali. formica. graisse. humidité. livre. meuble)*

Taches de rousseur

Tannage *(v. peaux)*

Tapis *(v. carpette. ficelle)*

Tapisseries *(v. canevas)*

Tarte *(v. aluminium. pâtes)*

Taupes *(v. jardin)*

Téléphone *(v. bain. cœur. enfant)*

Terrasse *(v. ampoule. balcon. fenêtre. paravent)*

Tête de lit *(v. literie)*

Textiles *(v. fer à repasser. tableau des symboles)*

Thé

Théière

Thermos

Thym

Tilleul *(v. sommeil. tisane)*

Timbres poste *(collection)*

Tire-bottes *(v. botte. chaussure)*

Tiroirs

Tisanes *(v. maigrir. sommeil)*

Tissu *(v. lainage. taches. textiles. tricots)*

Tissu mural

Toile cirée

Toit *(v. gouttière)*

Tomates *(v. légume. jardin/parasites)*

Tombe *(pierre tombale)*

Tomettes *(v. carrelage. graisse. sol. taches)*

Tondeuse

Topinambours

Transpiration *(v. bain. citron. sauge)*

Transvaser un liquide

Tricot *(v. lainage. lierre. repassage)*

Tringle à rideaux

Truffe

Tulipes *(v. bulbe. fleurs fraîches)*

Tuyaux *(v. arrosoir. gaz)*

TABAC (v. bougie. cigarette. insectes/jardin)

Odeur de tabac
Imbibez d'eau 3 ou 4 éponges posées dans des coupelles disposées à divers endroits de la pièce où les invités fument. Allumez plusieurs bougies. Ou encore, faites brûler des cotons imbibés d'essence de lavande, d'extrait de lavandin, d'eucalyptus, ou des feuilles de laurier sèches, des écorces d'oranges...
Pour détacher les doigts
Les doigts des grands fumeurs ne passent pas inaperçus, tachés de

nicotine qui jaunit les ongles en particulier. Voici quelques détachants plus ou moins efficaces : le jus de citron, l'eau oxygénée à 20 volumes, ou un bain de la solution suivante : 1/4 d'ammoniaque, 1/4 d'eau, 1/2 d'eau oxygénée à 10 ou 20 volumes, suivant l'importance des taches.

Pour déjaunir les dents

Une fois par semaine, frottez-les avec un coton-tige trempé dans du jus de citron pur ou de l'eau oxygénée à 20 volumes, ou du bicarbonate de soude.

Tabac à pipe

Pour entretenir une bonne humidité dans le paquet de tabac à pipe, il suffit d'y glisser une carotte épluchée. Dès qu'elle se « ratatine », il faut la changer.

Au jardin pour lutter contre les pucerons et autres insectes

Faites macérer 2 à 3 grosses poignées de tabac dans un arrosoir rempli d'eau. Après une semaine, arrosez les plants de salades et autres légumes, ainsi que les rosiers et les capucines.

Vous pouvez aussi récupérer les « mégots » sans les filtres, et les laisser tremper dans une bouteille en plastique.

TABLE (v. meuble. molleton. savoir-vivre)

TABLEAU (v. bois doré. cadre)

Entretien

Dépoussiérez l'envers du tableau, si souvent oublié. Vérifiez régulièrement la solidité du cordon d'accrochage. Puis nettoyez la vitre du cadre avec de l'alcool à 90° ou à brûler. Pour les angles, employez des cotons-tiges.

Pour l'accrocher (définitivement)

Sans perceuse, et si vous ne voulez plus le bouger, utilisez du velcro. Posez le cadre sur le mur, tracez les quatre coins, collez sur le mur les bandes, faites la même chose sur la boiserie du cadre.

Pour éviter qu'il ne penche

Collez sur chacun des quatre coins de l'envers du tableau un petit morceau de mousse ou une rondelle de bouchon de liège.

Pour raviver les couleurs

Frottez délicatement en rond la toile avec un oignon coupé en deux, que vous couperez au fur et à mesure qu'il devient sale.

Gravures (v. affiches anciennes)

Les mouches affectionnent tout particulièrement les bords des gravures. Nettoyez ceux-ci avec un coton imbibé d'eau oxygénée.

Pour éviter les marques

Vos tableaux ne laisseront plus leur empreinte sur les murs si vous plantez une punaise sur les deux coins intérieurs bas. Ainsi, ils ne

toucheront pas le mur et la poussière ne s'accumulera plus derrière.

TACHES (v. alcali. formica. graisse. humidité. livre. meuble)

Avant d'entreprendre de détacher un tissu, pratiquez toujours un essai sur un endroit discret, l'ourlet ou le bord des coutures intérieures par exemple. Prenez garde, les détachants laissent des auréoles sur les vêtements à moins que vous ne saupoudriez la tache de talc ou de terre de Sommières, et laissiez agir une demi-heure avant de brosser. Quelle que soit la nature de la tache, glissez sous le tissu un chiffon ou un tampon de coton que vous changerez dès qu'il noircit, bien entendu. À l'aide d'un morceau de coton, tamponnez la tache de l'extérieur vers l'intérieur, pour ne pas l'étaler et provoquer trop d'auréoles. Ne repassez jamais un tissu taché, au risque de fixer définitivement la tache.
Beurre **:** absorbez la tache en intercalant un buvard entre la tache et le fer chaud. Frottez ensuite avec du savon de Marseille sec. Laissez agir 15 minutes avant de rincer à l'eau chaude. Vous pouvez aussi, après avoir gratté au maximum la tache, la masser avec de la terre de Sommières. Après 20 minutes environ, brossez doucement.
Bière **:** frottez avec une éponge imbibée d'eau tiède.
Boue **:** laissez sécher les taches. Puis brossez énergiquement pour enlever le maximum de terre. Enfin, frottez à l'eau tiède vinaigrée.
Bougie **:** commencez par gratter le maximum de bougie sèche avec une lame de couteau. Intercalez entre la planche à repasser et le fer, un papier absorbant. Le fer chaud fera fondre la bougie sur le support absorbant que vous déplacerez jusqu'à complète disparition de la tache. Ne repassez surtout pas sur le papier absorbant lorsque vous l'avez déplacé, vous transposeriez la tache sur un autre endroit du vêtement.
Café **:** frottez la tache avec un coton imbibé de vinaigre blanc, ou d'eau oxygénée à 20 volumes (sur du tissu blanc), puis rincez.
Cambouis **:** frottez la tache avec un peu de beurre ou tout autre corps gras, toujours de l'extérieur vers l'intérieur pour éviter de l'étaler. Grattez avec une lame de couteau. Il ne reste plus qu'à détacher la tache de gras (voir rubrique « graisse » ci-après).
Chewing-gum **:** sur l'envers du tissu, frottez avec un glaçon, grattez le chewing-gum avec une lame fine, puis lavez le vêtement comme d'habitude.
Chocolat **:** sur un lainage, tamponnez avec un coton imbibé de benzine ou de vinaigre blanc. Sur une cotonnade, imbibez d'eau ammoniaquée, oxygénée ou légèrement javellisée, selon la qualité et les couleurs du vêtement.
Cirage **:** retirez le maximum avec une lame fine, placez un papier

absorbant sous la tache, étalez dessus un peu de matière grasse, laissez agir 10 minutes environ, absorbez le gras, lavez.
Coca-Cola **:** tamponnez avec un tampon imbibé d'alcool et d'eau à parts égales.
Colle **:** utilisez du dissolvant pour vernis à ongles.
Confiture **:** retirez la confiture avec une lame de couteau puis essuyez avec une éponge imbibée d'eau vinaigrée.
Doigts **:** frottez avec un coton imbibé d'alcool à brûler les traces de doigts sur un sac en cuir clair, les appuie-tête de canapé ou les accoudoirs des fauteuils.
Eau de Javel **:** procurez-vous de la teinture pour tissu de la même couleur que le vêtement taché. Passez la teinture sur la tache à l'aide d'un pinceau, puis fixez-la au fer à repasser. Cette opération devra être renouvelée au bout de quelques lavages.
Encre **:** posez sur la tache un coton imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes, un jus de citron ou du vinaigre blanc. Ne frottez pas, pressez tout simplement le coton très légèrement. Renouvelez cette opération jusqu'à complète disparition de la tache. Tenez compte du tissu et des couleurs (faites un essai sur un endroit invisible).
Sur un lainage, imbibez la tache d'encre de crème fraîche, puis lavez le vêtement comme d'habitude pour faire partir la tache de gras faite par la crème, l'encre partira avec.
Feutre **:** imbibez un coton-tige d'alcool à 90° ou d'alcool à brûler. Tamponnez par petites touches. La tache traversera vers l'étoffe posée sous le tissu taché. Changez de coton dès qu'il est sali, pour éviter d'étaler la tache.
Fond de teint **:** frottez l'endroit taché avec du coton imbibé d'alcool à 90° avant de le laver.
Fruit **:** frottez avec du coton imbibé d'alcool à 90° ou lavez le linge à l'eau très chaude javellisée (dans la mesure, bien entendu, où le tissu peut supporter ce traitement). Essayez quelques gouttes de citron ou un peu d'eau oxygénée (faire un essai au préalable sur un endroit dissimulé, un ourlet ou un envers de couture par exemple).
Goudron **:** diluez avec un corps gras, et dégraissez avec du trichloréthylène ou du savon de Marseille à peine humide.
Goudron sur la peau **:** les taches de goudron sur votre peau ne résisteront pas si vous frottez l'endroit taché avec une feuille de géranium ou un corps gras.
Graisse **:** ces taches s'enlèvent à l'eau tiède savonneuse. Sur un vêtement en daim, nettoyez la tache avec un coton imbibé d'éther ou d'alcali, puis saupoudrez de talc. Attendez un peu avant de brosser très doucement en rond. Vous pouvez également absorber la trace de gras laissée par les cheveux avec de la terre de Sommières.
Herbe **:** sur les tissus synthétiques, nettoyez à l'eau savonneuse puis

avec un peu d'eau légèrement ammoniaquée. Rincez. Sur du coton, lavez à l'eau légèrement javellisée. Sur de la laine, déposez sur la tache quelques gouttes de vinaigre blanc, puis absorbez-la avec un tampon de coton. Essayez aussi l'alcool à 90°.

Humidité (v. ce mot. moisi) : les taches apparaissent souvent sur les murs, les plafonds, les joints de baignoire, de lavabo ou d'évier. Frottez avec une éponge imbibée d'eau javellisée à peine diluée en prenant garde à vos mains et à vos yeux. Puis rincez à l'eau claire. Travaillez fenêtres ouvertes.

Jauni **:** sur du linge entreposé dans des armoires depuis un moment : frottez les taches avec du lait cru.

Lait: tamponnez à l'eau tiède savonneuse.

Mazout **:** les taches de mazout sur les planchers seront recouvertes de talc ou de terre de Sommières ; quarante-huit heures plus tard, retirez talc ou terre et lustrez énergiquement.

Mercurochrome **:** sur un tissu de couleur, frottez légèrement avec un coton imbibé d'alcool à 90°. Sur un tissu blanc, commencez avec un tampon imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes. Si ce n'est pas efficace, à l'aide d'un coton-tige imbibé d'eau de Javel, tamponnez par petites touches.

Moisissure **:** sur une cotonnade blanche, frottez à l'eau légèrement javellisée ou à l'eau oxygénée à 20 volumes.

Œuf **:** lavez à l'eau froide et au savon de Marseille. En cas d'échec, essayez l'eau oxygénée en tenant compte du tissu et des couleurs.

Parfum **:** il n'y a en principe pas grand chose à faire, hélas. Sur une cotonnade blanche, essayez l'eau oxygénée à 30 volumes ou quelques gouttes d'eau javellisée.

Peinture à l'huile **:** nettoyez avec du *White spirit*

Résine **:** sur un tissu grand teint, utilisez de l'essence de térébenthine. Sur un lainage, saupoudrez de talc, puis frottez avec un coton imbibé à parts égales de térébenthine et d'alcool à 90°. Sur un tissu très fragile, utilisez un coton-tige légèrement imbibé d'alcool à 90°. Ne frottez pas, pratiquez par petites touches.

Rouge à lèvres **:** avec un coton imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes ou de trichloréthylène, suivant la qualité du tissu.

Rouille **:** utilisez un produit spécial vendu dans le commerce : la Rubigine; ou du sel imprégné de jus de citron.

Sur de l'émail: frottez la tache avec un peu d'ammoniaque additionné de savon en paillettes, bien fondu.

Roussi **:** frottez la tache avec de l'eau oxygénée, quitte à renouveler l'opération plusieurs fois.

Serrures et clefs rouillées **:** tamponnez-les avec un chiffon imbibé de pétrole, puis frottez doucement avec du papier de verre n°00. Lustrez. Protégez-les en les badigeonnant d'huile de table.

***Sang* :** laissez tremper le linge souillé dans de l'eau froide fortement salée, frottez la tache avec du vinaigre blanc. Autre possibilité : faites fondre dans un peu d'eau 2 comprimés d'aspirine. Frottez la tache avec un coton imbibé de la solution, jusqu'à complète disparition. Sur un matelas : soulevez la toile tachée avec des aiguilles à tricoter fines, pour éviter que la tache ne s'imprègne dans le matelas, puis procédez comme indiqué.
***Sauce* :** frottez au savon de Marseille à peine humide, rincez à l'eau froide. Renouvelez cette opération avant de laver à l'eau chaude.
***Stylo à bille* :** même procédé que pour les taches de feutre. Autre méthode : pour l'encre à stylo à bille, un solvant et un mélange eau + alcool utilisés successivement pourront faire disparaître la tache.
***Transpiration* :** lavez l'endroit taché avec de l'eau légèrement ammoniaquée ou additionnée d'un jus de citron.
***Urine* :** commencez par éponger avec une serpillière, puis arrosez d'eau gazeuse.
***Vernis à ongles* :** utilisez du dissolvant pour les ongles, mais attention de ne pas décolorer le tissu, ni d'étaler la tache; utilisez des cotons-tiges, que vous changerez à chaque passage sur le vernis. Attention aux tissus synthétiques qui risquent de fondre sous l'action du dissolvant.
***Vert-de-gris* :** préparez un mélange à parts égales de vinaigre et d'ammoniaque, puis passez sur les taches à l'aide d'un coton.
***Vinaigrette* :** détachez à l'eau froide immédiatement. Si le résultat demeure sans effet, utilisez un détachant à base d'acétone puis saupoudrez de talc ou de terre de Sommières. Laissez agir 30 minutes et brossez.
***Vin rouge* :** versez immédiatement du vin blanc ou de l'eau oxygénée sur la tache, ils décoloreront tout à fait le vin rouge.

Autres « trucs »

Pour faire disparaître les traces de rouille des lames de couteaux ou d'outils, frottez-les avec un demi-oignon recouvert de sucre en poudre. Ou encore, plongez les lames dans la terre jusqu'à totale disparition des traces de rouille.
Comment traiter un petit objet : pour enlever la rouille déposée sur un petit objet de fer, cpmme un vieux verrou, plongez l'objet dans une solution désoxydante : bassine d'eau chaude + chlorure d'étain dans une proportion de 8 %. L'objet doit y séjourner quelques heures. Au bout de ce temps, sortez l'objet, rincez-le, puis passez-le à l'ammoniaque à l'aide d'un pinceau. Rincez et séchez au sèche-cheveux ou dans le four (chaleur douce). Si la rouille est superficielle, utilisez une solution moins forte : pétrole 65 % + 35 % d'huile minérale.
Débloquer les écrous rouillés : utilisez un produit dégrippant que vous

ferez couler le long du filetage. Vous pouvez aussi utiliser l'acide oxalique.
Rendre à un objet en fer son aspect initial : plongez l'objet dans un bain d'acide chlorhydrique dilué à 10 %. Enduisez-le d'ammoniaque avec un pinceau, lavez-le à l'eau courante, séchez parfaitement l'objet.

TACHES DE ROUSSEUR

Celles qui n'en ont pas peuvent les dessiner sur les pommettes, les ailes du nez et les épaules à l'aide d'une pointe de crayon à sourcils brun clair. Quant à celles qui se désolent d'en avoir trop, je leur conseille de les atténuer en massant leur visage matin et soir durant une semaine avec la mixture suivante : une cuillerée à café de glycérine, autant de jus de citron non traité et d'eau oxygénée. Tenez-la à l'écart de vos yeux ; lorsque votre visage est sec, utilisez une crème hydratante.

Taches sur les mains

Elles gênent certaines personnes, qui considèrent qu'elles sont un signe de vieillissement. Dans ce cas, dès l'apparition, tamponnez-les matin et soir avec un coton-tige imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes. Il existe des méthodes thérapeutiques plus rapides. (Voir un dermatologue).

TANNAGE (v. peaux)

TAPIS (v. carpette. ficelle)

Pour qu'il ne glisse plus, un antidérapant

Enduisez de colle les angles intérieur du tapis. Laissez bien sécher avant de le remettre en place.

Pour éviter qu'il ne corne

Collez du velcro sur sa face agrippante aux 4 angles. Il existe aussi des tapis quadrillés spéciaux que l'on glisse dessous. Vous pouvez également repasser les coins à l'envers, chaleur douce et vapeur.

Pour éviter l'humidité

Si vous quittez votre maison en période d'hiver, protégez vos tapis de l'humidité des sols. Roulez-les en glissant des journaux à l'intérieur. Ficelez-les sans trop les serrer et mettez-les à la verticale le long d'un mur en intercalant entre le mur et le tapis d'autres journaux.

Désodorisant

Si votre tapis a pris une mauvaise odeur, saupoudrez-le de bicarbonate de soude. Laissez agir une nuit avant de passer l'aspirateur.

Pour raviver les couleurs

Saupoudrez le tapis d'une grosse couche de sel fin, brossez doucement

avec une brosse à poils souples pour que le sel pénètre bien. Attendez 15 minutes environ avant de passer l'aspirateur.

Tache de bougie

Grattez le plus possible de cire avec une lame fine, puis intercalez un morceau de papier absorbant entre la tache et le fer à repasser (chaleur douce). Ne promenez pas le papier, vous risqueriez de déplacer la tache. Renouvelez cette opération jusqu'à totale absorption de la cire.

Tache de chocolat

Posez un peu de glycérine sur la tache, puis massez de l'extérieur vers l'intérieur de celle-ci. Laissez agir quelques minutes et lavez avec une éponge trempée dans l'eau savonneuse mais essorée.

Pour nettoyer les franges

Humidifiez-les de sciure de bois imbibée de vinaigre d'alcool et frottez les franges entre vos mains; bien sûr, portez des gants.

Vous pouvez aussi utiliser un shampooing à tapis, vendu dans le commerce, il suffit de lire le mode d'emploi. Ou déposez une toile pour protéger le sol et brossez les franges avec de l'eau tiède dans laquelle vous aurez fait fondre un peu de lessive, rincez 2 ou 3 fois. Pour éviter qu'elles ne « frisent », vaporisez-les avec un peu d'amidon.

Tapis en sisal

Pour l'entretien : isolez les nattes et les tapis en sisal de l'humidité. Cirez l'envers du tapis avec une cire d'abeille. Cela risquant de le rendre glissant, procédez comme indiqué en début de rubrique.

Pour ôter les taches

Lavez-le de temps en temps en le brossant à l'eau tiède fortement salée, additionnée d'un jus de citron.

TAPISSERIES (v. canevas)

TARTE (v. aluminium. pâtes)

Pour ne pas briser la pâte

Étalez la pâte sur un torchon fariné, posez le moule à l'envers sur la pâte, puis d'un geste rapide, retournez le tout en prenant les bords du torchon. Mettez en place votre pâte en appuyant de deux doigts sur le torchon. Elle ne s'émiettera pas et épousera tout à fait les formes du moule.

Pour ne pas avoir à la manipuler

Le contact de la farine ne vous convient pas : dans ce cas, préparez votre pâte à tarte sans avoir à y toucher. Versez dans un grand bocal hermétique tous les ingrédients nécessaires. Secouez énergiquement, et voilà votre pâte auto-préparée.

Pâte brisée express

Dans une casserole en émail, faites fondre sur feu doux 80 g de beurre-avec un 1/2 verre d'eau et une pincée de sel fin. Lorsque le beurre est fondu, versez rapidement 150 g de farine et tournez vite avec une spatule en bois. Retirez du feu. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier d'aluminium. Disposez-la dans le moule, et criblez-la de trous avec les dents d'une fourchette. Elle sera plus croustillante si vous la faites précuire dans un four préchauffé puis éteint, pendant 10 minutes environ.

Pâte à choux

La plus facile des pâtes à préparer. Si vos petits choux se ratatinent et ne sont plus présentables, laissez-les refroidir dans le four dont vous aurez laissé la porte ouverte.

Pour absorber le jus de fruits

Garnissez votre pâte d'une couche de tapioca ou de semoule non cuits. Disposez ensuite les fruits crus. En cuisant, la semoule ou le tapioca se gorgeront du jus de fruits.

Pour découper

Plutôt qu'un couteau, utilisez une paire de ciseaux qui évitera que les parts de gâteau ne s'écroulent.

TAUPES (v. jardin)

TÉLÉPHONE (v. bain. cœur. enfants)

Savoir-vivre : si vous êtes invité, n'en profitez pas pour téléphoner à vos amis. Si vraiment vous ne pouvez faire autrement, demandez l'autorisation et écourtez votre conversation. Mais il y a toujours une cabine quelque part, où vous pourrez sans gêner téléphoner à qui vous voulez.

Pensez à nettoyer de temps en temps votre combiné téléphonique. Utilisez un coton légèrement imbibé d'alcool à brûler ou d'alcool à 90°. Ne levez pas l'écouteur lorsque vous nettoyez le tableau numérique, sinon vous allez déprogrammer les numéros enregistrés.

Communications

Faites des économies. Posez un sablier à côté du combiné. Sur ce sablier, marquez un point vert puis plus bas un point rouge. À la fin du deuxième point, attention... les minutes passent très vite.

Ayez toujours un bloc et un crayon (qui fonctionne) près de l'appareil pour noter les messages qui ne vous sont pas destinés.

Faites une liste des numéros enregistrés : pratique pour les enfants qui pourront vous joindre à tout moment.

Sur un carton, inscrivez les numéros d'urgences : SOS médecins, SOS cardiologie, Centre antipoison, borne de taxis, les numéros des lieux de travail, école, gendarmerie, pompiers, etc.

Prudence
Il est déconseillé de répondre au téléphone dans le bain ou dans la piscine.
Téléphone portable
Attention, porteurs de *pacemaker,* l'utilisation de cet appareil vous est déconseillée.

TERRASSE (v. ampoule. balcon. fenêtre. paravent)

Si vous avez la chance d'avoir une grande terrasse, aménagez-la de façon à pouvoir y vivre lorsqu'il fait beau. Installez un lampadaire ancien, un tapis gazon, une table roulante en fer forgé, une table, des chaises, un banc. Disposez des plantes dans des jardinières, qui grimperont sur un treillis ou des tuteurs.

TÊTE DE LIT (v. literie)

Treilles
Pour une adolescente par exemple, laquez un treillis dans les tons plus clairs ou plus foncés que les rideaux et le dessus de lit. Ouvrez-le à grandeur de la tête de lit et maintenez par des petites pointes. Disposez çà et là sur les croisillons des petites fleurs en tissu, des petits mouchoirs de dentelle, des boucles d'oreilles, des peluches miniatures. Dans un autre style moins romantique, vous pouvez décorer les croisillons d'une collection de lunettes, de badges, ou autre collection. Ou encore, installez l'arbre généalogique ou la vie en photos de l'enfant.
Pour un garçon, disposez une collection de papillons; s'il est pêcheur, des bouchons de couleurs et tailles différentes. Des petites voitures accrochées avec du fil (à pêche) transparent, des pin's, un train miniature... ou tout ce qu'il voudra.
Coussins et polochons
Recouvrez de jolis tissus gais des polochons ou des coussins que vous fixerez au mur à l'aide de bandes velcro. Collez une bande sur le mur, et l'autre sur le coussin du côté de la couture.
Bambou
Accrochez au mur un morceau de bambou, naturel ou laqué, aux dimensions de la tête de lit.
Autres idées
Des petites portes de placards anciennes trouvées dans les brocantes, des éventails, un poster qui fait rêver, une photo de vacances agrandie, des très beaux boutons collés sur un support, etc...

TEXTILES (v. fer à repasser. tableau des symboles)

Comment les reconnaître
Tirez un fil, enflammez-le :
La laine grésille et laisse flotter une odeur de « cochon grillé ».
La soie s'éteint tout de suite en laissant une petite cendre grise.
Le coton brûle sans fumée et sans odeur.
La rayonne brûle en laissant une odeur de papier brûlé.
Les tissus synthétiques fondent.
Les symboles
L'entretien et la longévité d'un vêtement dépendent en grande partie de la nature des fibres dont il est composé. De nature animale : laine et soie. De nature végétale : coton, lin, chanvre, fibres artificielles ou synthétiques. Avant de le laver, examinez les symboles précisés sur l'étiquette.

THÉ

Glace au thé
Faites bouillir 1 litre de lait avec 2 cuillères à soupe de thé parfumé ou non. Passez, après avoir laissé infuser 15 minutes. Laissez refroidir. Battez avec 10 gros jaunes d'œufs ou 12 petits. Lorsque la préparation épaissit, mettez-la dans la sorbetière ou dans un récipient au congélateur. Ajoutez une cuillère à soupe de crème épaisse si vous le souhaitez.
Pour vos dents
Le thé, aliment des plus riches en fluor (avec certains poissons), réussit à prévenir les caries dentaires.
Pour fortifier les plantes vertes (v. plantes vertes)
Arrosez de temps en temps vos plantes vertes avec une infusion de thé refroidie.
Tapis
Pour raviver les couleurs de votre tapis, récupérez les feuilles de thé infusées; lorsqu'elles sont froides mais encore humides, frottez-les sur le tapis.
Beauté
Si vos cheveux sont bruns ou châtains, rincez-les avec une très forte infusion de thé, qui leur donnera de jolis reflets cuivrés.

THÉIÈRE

Les vrais amateurs de thé utilisent une théière en terre qu'ils lavent uniquement à l'eau chaude, sans détergent
Pour la nettoyer
Pour ôter le dépôt de tanin qui tapisse l'intérieur de la théière,

humectez-le puis saupoudrez-le de sucre cristallisé. Frottez avec un papier absorbant. Rincez 2 ou 3 fois à l'eau chaude. Nettoyez le bec avec un coton-tige.

Pour chasser les odeurs

Si vous n'utilisez pas votre théière ou votre cafetière pendant quelque temps, déposez un morceau de sucre à l'intérieur.

Odeur de moisi

Pour la faire disparaître, remplissez la théière d'eau bouillante, ajoutez-y un citron coupé en rondelles et laissez agir 24 heures. Renouvelez si nécessaire.

THERMOS

Pour le nettoyer, ajoutez à l'eau une poignée de grains de riz crus, secouez énergiquement.

THYM

Le thym parfume à peu près tout. Les viandes, les légumes, les plats mijotés, les marinades, les courts-bouillons, etc.

Pour le conserver

Faites-le sécher dans un panier en osier, puis mettez en flacon. Ou enfermez dans votre congélateur des branches de thym fraîchement cueillies, placées dans un sachet en plastique. Il restera aussi frais que parfumé.

Les fleurs

Si vous possédez dans votre jardin beaucoup de thym, vous pouvez, à la floraison, ne recueillir que les fleurs, coupées aux ciseaux sur un plateau en osier. Lorsqu'elles sont sèches, mettez-les dans des bocaux en verre.

Pour les fromages

Disposez sous la cloche à fromages une ou deux branches de thym. Son odeur dissipera celle des fromages trop forts.

Infusion

Avant un éventuel bon repas copieusement arrosé, buvez une tisane de thym non sucrée. Cela vous évitera les lourdeurs et la traditionnelle « gueule de bois » qui accompagnent certains lendemains de fête.

Au jardin

Plantez un pied de thym dans un endroit très ensoleillé. S'il s'y plaît, il se transformera très vite en plante arbustive. Pour éviter qu'il ne sèche sur pied, marcottez-le dès le mois d'avril de l'année suivante. Il poussera en boule et deviendra plus décoratif. Sachez que chaque pied vit environ 3 à 4 années.

TILLEUL (v. sommeil. tisane)

Pour les cheveux
Préparez ce shampooing naturel pour cheveux fragiles : jetez une grosse poignée de tilleul sec dans 1 litre d'eau bouillante. Maintenez à ébullition 15 minutes environ. Laissez refroidir 30 minutes. Ajoutez 6 œufs entiers. Battez. Laissez cuire sans bouillir. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de miel. Remuez, filtrez. Quand l'eau est tiède, vous pouvez utiliser ce shampooing. Rincez plusieurs fois à l'eau légèrement vinaigrée. Le reste du shampooing se conservera plusieurs semaines dans votre réfrigérateur.
Pour les yeux
Réservez un fond de votre tisane du soir pour vous en tamponner les yeux avant de vous coucher. Cette lotion défatigue et décongestionne.
Santé
Essayez d'en boire une tasse avant de vous endormir, l'infusion de tilleul ne présente aucune contre-indication et vous aidera à mieux dormir.
En été
Ses infusions désaltérantes peuvent être bues froides, autant de fois que vous le voulez. Elles remplaceront avantageusement toutes les boissons à base de sucre qui, bien sûr, font grossir.

TIMBRES POSTE (collection)

Protégez votre collection de timbres de l'humidité en intercalant entre les feuilles de vos albums des buvards ou des feuilles de papier essuie-tout. Dans les boîtes, disposez des bouchons anti-humidité que l'on trouve dans les tubes de médicaments.
Pour les décoller sans les mouiller : déposez les enveloppes dans le congélateur, les timbres se soulèvent d'eux-mêmes. Ou encore, repassez l'intérieur des enveloppes, la colle perdra son effet et vous pourrez récupérer les timbres sans provoquer de dégât.

TIRE-BOTTES (v. botte. chaussure)

Quand la botte résiste et que vous ne pouvez faire appel à une âme secourable : à l'extrémité d'une planche de 3 ou 4 centimètres d'épaisseur, pratiquez une encoche de 18 centimètres de profondeur, que vous capitonnerez de bourrelets en mousse pour éviter d'abîmer les bottes. Puis, sous la pointe de l'encoche, clouez un tasseau de 3 centimètres environ.

TIROIRS

Tiroirs récalcitrants
Faites-les glisser en passant de la cire sur les arêtes des côtés, que vous aurez préalablement poncées avec du papier de verre n°0, ou enduisez les arêtes de paraffine, d'un peu de bougie sèche ou de savon sec.
Pour éviter qu'ils ne tombent
Collez sous le fond extérieur un tasseau de 2 à 3 centimètres environ, ainsi vous ne prendrez pas le tiroir sur les pieds si vous le tirez brusquement.
Gain de place
Installez sous les lits des tiroirs sous lesquels vous fixerez des roulettes. Dans la chambre des enfants : ils récupéreront leurs jouets, leurs livres et... leurs secrets. Dans les chambres d'adultes, on peut y ranger des livres, des vêtements, ou autres choses.

TISANES (v. maigrir. régime. sommeil)

Nous donnons ci-dessous quelques-unes des tisanes ou infusions qui ont été consacrées par une longue tradition. Cette liste n'est pas sélective et figure ici à titre indicatif. Ne manquez pas de voir votre médecin si vous avez des ennuis de santé... c'est plus sûr.
Aubépine : sédatif cardiaque : infusion de fleurs séchées.
Badiane : anti-aérophagique : infusion de fruits secs.
Bouillon blanc : pectoral antitussif : tisane de feuilles et de fleurs.
Bourdaine : laxatif : décoction de l'écorce macérée pendant une demi-heure. Cette écorce macérée doit être conservée au moins 1 an avant d'être utilisée.
Camomille : antispasmodique : tisane de fleurs séchées.
Cassis : anti-rhumatismal : tisane de la feuille séchée.
Cerisier: diurétique : tisane de queues de cerises séchées.
Eucalyptus : antiseptique respiratoire : infusion des feuilles en décoction.
Guimauve : émollient : décoction des racines sèches.
Hysope : expectorant : infusion des fleurs.
Lavande : antispasmodique : infusion des fleurs.
Menthe : digestif : infusion des feuilles.
Passiflore : sédatif : infusion de la plante sèche.
Romarin : stimulant : infusion des fleurs.
Sureau : diurétique : infusion des fleurs.
Thym : protecteur hépatique, antitussif : infusion des fleurs.

Tilleul: sédatif (fleurs) : tisane ; antilithiosique (aubier) : décoction.
Valériane : sédatif nerveux : fleurs en macération ou infusion.
Verveine : digestif : infusion des feuilles.

Consommation

Attention, les plantes ne sont pas inoffensives, et leur consommation doit être adaptée à chaque problème : insomnie, énervement, digestion ou autre, au risque de provoquer d'autres embarras.

Conservation

Après un séchage total, entreposez les feuilles, les fleurs, dans des pots en verre ou en porcelaine, mais surtout pas dans des boîtes en plastique, ni en métal.

Sachez que leurs pouvoirs ne dépassent pas une année, il est donc nécessaire de renouveler ces « provisions » à chaque saison.

Tisanes minceur *(v. maigrir)*

TISSU (v. lainage. taches. textiles. tricot)

Tissu neuf

Avant de porter un vêtement neuf (gilet, pull, tee-shirt…), il est nécessaire de le laver, tout au moins de lui donner un bain et de le

suspendre sans le tordre, pour faciliter le repassage. Pour retirer un maximum d'eau, posez le vêtement entre deux serviettes éponges, sur lesquelles vous passerez un rouleau à pâtisserie.

Tissu blanc

Évitez les taches provoquées par la lumière en enveloppant les vêtements dans des housses en papier de couleur foncée.

Tissu noir

Bien entendu, vous laverez les vêtements noirs ensemble. Retournez-les, ajoutez à l'eau une bonne dose de vinaigre blanc pour fixer la couleur et éviter les marques blanches. Ils se repassent sur l'envers ou sur l'endroit, à condition d'intercaler un linge entre le vêtement et le fer.

Redonnez-leur un petit air neuf : en les trempant une nuit dans de l'eau froide, où vous aurez fait macérer une bonne quantité de feuilles de lierre.

Lustré

Repassez le vêtement avec une pattemouille imbibée de vinaigre.

Les bouloches

Rasez-les en tendant le tissu au maximum pour éviter de le couper. Ou bien utilisez des bandes autocollantes.

TISSU MURAL

Comment le choisir

Si la pièce est petite, évitez les grands motifs, choisissez plutôt un tissu uni, et clair si la luminosité est réduite.

Mesurez la surface qui recevra le tissu, les lés des tissus muraux sont différents de ceux des papiers peints. La largeur du tissu peut aller jusqu'à 2 m 50, ce qui évite certaines coutures. Prévoyez au moins 2 centimètres de chaque côté des lés pour les coutures ou les rentrés, suivant la méthode de pose adoptée.

Prudence

Ne posez pas de tissu près d'une cheminée, vérifiez que les braises ne peuvent atteindre un mur recouvert de tissu.

Pose

Sur un mur sain : un bon travail veut que l'on pose d'abord un molleton. Vous clouerez un cadre avec des semences, ou vous le collerez.

Ensuite, cousez les lés à la machine, puis agrafez-les juste sous le plafond. Laissez pendre environ 10 jours. Sinon le tissu se détendra et vous aurez de désagréables surprises. Il gondolera et le travail des côtés et du bas sera à refaire.

Vous pouvez également coller des bandes de velcro sur les bords des murs, sous le plafond et près des plinthes, et coudre d'autres bandes

sur le bord endroit du tissu. Vous replierez ce bord sur la bande collée sur le mur.
Si le mur est en béton : posez, agrafez, ou collez des bandes de velcro assez large.

TOILE CIRÉE

Après chaque repas, essuyez-la avec une éponge imbibée d'eau savonneuse, rincez et essuyez bien.
Pour lui redonner du brillant
Après l'avoir lavée et essuyée, imbibez un large pinceau de blanc d'œuf que vous passerez dans le sens de la lumière.
Récupération
Lorsque la toile est usée, récupérez les bons morceaux pour tapisser les fonds de placards, le fond des plateaux, les étagères de l'atelier de bricolage, les étagères recevant les produits d'entretien ou les pots de confiture.

TOIT (v. gouttière)

Pour éviter la mousse végétale
Elle n'envahira plus votre toit si vous tendez un fil de cuivre sur le faîtage.

TOMATES (v. légumes. jardin/ parasites)

Sachez les choisir
Sur certains marchés « privilégiés », elles ne sont pas encore toutes calibrées. Choisissez-les avec leur pédoncule, lourdes et bien rouges.
Si vous les cueillez au soleil de midi, elles seront plus savoureuses.
Pour les peler
Trempez les tomates quelques secondes dans l'eau chaude, ou frottez-les avec le dos de la lame d'un couteau en soulevant la peau avec la pointe, elle se décollera facilement. Certaines personnes n'aiment pas les pépins qui acidifient parfois une bonne salade de tomates. Retirez-les en coupant les tomates en carrés, c'est plus facile.
Pour les faire mûrir
En fin de saison, les dernières tomates mûrissent parfois difficilement. Cueillez-les avec leurs pédoncules. Disposez-les sur un plateau en osier, pédoncule en l'air. Vous pouvez aussi les envelopper quelques jours dans du papier journal.
Pour la sauce tomate en boîte métallique
Ne la conservez surtout pas dans une boîte déjà ouverte, elle s'oxyderait d'une manière nocive. Versez-la dans un pot en verre que

vous recouvrirez d'une pellicule d'huile.

Tomates farcies congelées

Faites revenir la farce. Garnissez-en les tomates crues évidées. Disposez-les au congélateur dans des petites barquettes métalliques. Il ne vous restera plus qu'à les mettre au four au moment voulu. Les tomates, en cuisant moins longtemps, ne se « ratatineront » pas.

Condiment

Vertes ou rouges, conservez les petites tomates dans du vinaigre. Choisissez-les bien fermes, lavez-les, essuyez-les, séchez-les avec un sèche-cheveux. Piquez-les çà et là avec une aiguille à tapisserie et rangez-les dans des bocaux. Vous pouvez ajouter des petits oignons blancs, des branches de thym ou d'estragon, des grains de poivre. Recouvrez le tout de vinaigre blanc. Laissez macérer durant 1 ou 2 mois.

Confiture de tomates vertes

Ingrédients : 1 kg de tomates vertes, coupées en quartiers, 450 g de sucre en poudre, 2 citrons non traités coupés en rondelles épaisses.

Laissez macérer le tout 1 nuit au réfrigérateur. Le lendemain, préparez votre confiture, réduisez la cuisson dès les premiers bouillons, écumez, laissez mijoter 1 h à 1 h 15 environ. Mettez en pots.

Au jardin

Pour obtenir une belle récolte de juillet à octobre, les plants doivent être mis en place courant mai.

Ne pas arroser les feuilles. Pour éviter les parasites et les maladies, piquez un fil de cuivre (électrique) de 20 à 30 cm dans la tige en partant du sol. Tuteurez les pieds dès qu'ils atteignent 40 cm. Lorsque les tomates commencent à prendre une bonne mine colorée, retirez une partie des feuilles.

Si les doryphores les attaquent, ramassez-les sous le soleil de midi, puis procédez comme pour les aubergines (voir ce mot).

Pour chasser les moustiques

Il semble que ces « vampires » détestent l'odeur de la feuille de tomate. N'hésitez pas, en été, à en suspendre des bouquets à vos fenêtres. Les guêpes n'aiment pas non plus l'odeur de la feuille de tomate.

Pour soigner les piqûres

Les feuilles de tomates frottées sur une piqûre de moustique calment la démangeaison.

Santé

Les tomates sont riches en vitamines C, B 1 et E. En revanche, chez certaines personnes, elles peuvent provoquer des maux d'estomac et des crampes intestinales. Pour éviter ces problèmes, épluchez-les et retirez les pépins.

TOMBE (pierre tombale)

Pour éviter que les mousses vertes n'envahissent les pierres tombales en ciment ou en pierre, frottez-les avec une brosse imbibée de vinaigre d'alcool. Ou procurez-vous un produit spécial vendu dans le commerce. Les pierres tombales vernies se lavent tout simplement à l'eau savonneuse.

TOMETTES (v. carrelage. graisse. sol. taches)

TONDEUSE

Prudence. Imaginons le pire : si par mégarde vous n'avez pas arrêté le moteur avant d'enlever un bourrage, et que vous vous coupiez une phalange, conservez la partie coupée dans un sac rempli de glaçons. La main doit être enveloppée dans un autre sac également rempli de glaçons, maintenu au bras sans serrer. Faites-vous conduire à l'hôpital immédiatement, pour qu'une greffe soit pratiquée.
Ne tondez pas la pelouse sans chaussures fermées, attention aux projections de cailloux. Éloignez les enfants et les animaux domestiques. N'hésitez pas à porter des lunettes de protection, elles ne sont pas inutiles pour protéger les yeux.
Réparations
Si vous ne connaissez rien à la mécanique, lorsque vous porterez votre tondeuse à réparer, faites-vous expliquer l'essentiel : changer une bougie, affûter une lame, comment alimenter le démarreur... Vous ferez de sérieuses économies.

TOPINAMBOURS

Consommés en trop grande quantité, ils sont responsables de flatulences et parfois de petits problèmes intestinaux. Ils sont délicieux cuits en robe des champs accompagnés de beurre et de gros sel. Ou épluchés, coupés en petits morceaux accompagnés d'une vinaigrette, ou encore gratinés ou sautés à la poêle.
Au jardin
Ils sont cousins des tournesols, leur fleur jaune est des plus décoratives.

TRANSPIRATION (v. bain. citron. sauge)

Prolongez la vie de vos bottes et de vos chaussures d'hiver en saupoudrant l'intérieur avec du « borate de sodium » (pharmacie). Ce produit n'empêche pas la transpiration, mais l'atténue et en supprime

totalement l'odeur.
Si ce problème vous gêne beaucoup, rassurez-vous, il y a des traitements proposés par la phytothérapie, l'homéopathie, l'oligothérapie, la relaxation, etc.

Taches sur un vêtement

Avant tout, faites un essai sur un endroit dissimulé.
Pour faire disparaître des taches de transpiration sur un vêtement propre, tamponnez-les avec la solution suivante : alcool à 90° et quelques gouttes d'ammoniaque. Ne préparez qu'une petite quantité. Puis rincez à l'alcool à 90° pure, laissez sécher avant de laver.
Autre méthode : mettez les endroits tachés entre 2 linges trempés dans de l'eau très ammoniaquée. Posez dessus le fer chaud (ne respirez pas la vapeur...).

TRANSVASER UN LIQUIDE

(Voir croquis page suivante)

Pour transvaser de la bonbonne **A** dans la bouteille **B,** il suffit que le niveau du liquide dans **B** soit plus bas que le niveau du liquide dans **A.** Quand une bouteille sera pleine, il suffit de pincer le tube au niveau convenable pour ne pas désamorcer le siphon, on pourra ainsi changer de bouteille jusqu'au complet transvasement. Pour amorcer le siphon, on peut aspirer à l'extrémité du tube mais on risque d'avaler le liquide, ce qui n'est pas toujours agréable. On peut utiliser un caoutchouc souple : en le maintenant pincé entre le pouce et l'index tout en le parcourant sur la longueur, on réussit à l'amorcer. Pour obtenir le même résultat sans aucun problème, il convient de réaliser le dispositif de la gravure n°**2**. En aspirant en **C,** on obtient un vide relatif dans le ballon inférieur et le siphon peut s'amorcer, car le liquide du récipient supérieur est aspiré dans le tube **D.** Le transvasement réalisé dans la gravure n°**3** peut être réalisé sans aucune différence de niveau.
Dans le cas où le liquide à transverser émet des vapeurs malsaines, le montage réalisé dans les figures **4** et **5** permet le transvasement. Le tube auxiliaire **G** repose sur un morceau de caoutchouc. Lorsqu'on souffle dans le tuyau court, la pression fait monter le liquide dans le tuyau long, le siphon est amorcé.

TRICOT (v. lainage. lierre. repassage)

Faites un échantillon

Avant de commencer un ouvrage, réalisez toujours l'échantillon indiqué dans les explications. Rappelez-vous que c'est très important, cela permet d'adapter sa façon de tricoter et le type de laine employé

aux explications du modèle. Si, pour 10 cm, vous obtenez un nombre de mailles supérieur à celui qui est indiqué, cela veut dire que vous tricotez « serré » : utilisez alors des aiguilles d'un demi-numéro ou d'un numéro de plus (et vice-versa, bien entendu).
Pour que le fil se dévide régulièrement sans avoir besoin de le tirer, commencez par l'intérieur de la pelote.

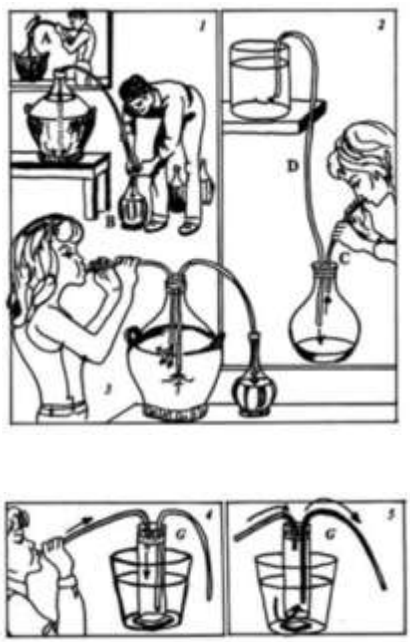
Quand une maille « se fait la belle »

Si vous venez de remarquer qu'une maille de votre tricot vous a échappé depuis 3 ou 4 rangs, ne soyez pas désolée. Remaillez à l'aide d'un crochet de la grosseur des aiguilles sur l'endroit du tricot, en passant la maille d'arrière en avant à travers le fil horizontal immédiatement au-dessus, jusqu'à la hauteur de l'aiguille d'où elle a glissé, puis reprenez normalement votre ouvrage.

Tricots d'enfants

Les enfants usent particulièrement le bas des manches de leurs pull-overs. Tricotez-les en commençant par le haut de l'emmanchure. Ainsi, vous pourrez détricoter sans problème les poignets que vous remonterez avec une laine neuve. Pensez également à intervertir les manche lorsque les coudes commencent à s'user.

TRANSVASER UN LIQUIDE



Patchwork

Ne jetez plus les tricots usagés. Confectionnez une couverture en patchwork en découpant des carrés de 15 centimètres environ de côté.

Bordez-les d'un biais cousu à la machine. Reliez ensuite chaque carré par une couture invisible.

Pour couper un tricot

Il est plus facile de tirer un fil que de couper un tricot en utilisant des ciseaux. Soulevez le fil au milieu de la maille lisière et tirez jusqu'à l'autre lisière avant de le couper. Les mailles mises à nu, il ne vous reste plus qu'à les rattraper sur une aiguille à tricoter.

Pour compter les rangs sur du point mousse, tenez compte du fait que la ligne en relief représente un rang et la ligne en creux un autre.

On peut aussi obtenir le point mousse en tricotant tous les rangs à l'envers plutôt que tous les rangs à l'endroit. Certaines personnes préfèrent tricoter à l'envers parce que, souvent, le point est ainsi plus régulier.

Quand vous ne savez pas si vous êtes sur l'endroit ou sur l'envers de l'ouvrage, regardez le fil du début : s'il se trouve à droite, l'endroit de l'ouvrage se trouve vers vous.

Habituez-vous à marquer des points de repère sur l'ouvrage pour ne pas être obligée chaque fois de compter les rangs ou les mailles (pour les augmentations et les diminutions par exemple). Un fil de couleur différente glissé au bon endroit suffira.

Quand vous reprenez l'ouvrage sans avoir tricoté pendant plusieurs jours, défaites quelques rangs, sinon il restera une marque qui ne partira pas, même après un lavage. Reprenez ensuite les mailles avec une aiguille plus fine, ce sera plus facile.

Marque de laine différente

Si vous devez utiliser une marque de laine différente de celle qui est indiquée dans les instructions, vérifiez avec l'échantillon que les résultats sont identiques. Si cela ne correspond pas, utilisez des aiguilles d'un demi-numéro ou d'un numéro de plus ou de moins. Si malgré tout, l'échantillon ne correspond toujours pas aux mesures indiquées, cela signifie que la laine est trop différente et qu'il faut modifier toutes les instructions.

Terminer toujours le rang

Même si vous êtes pressée, n'interrompez jamais l'ouvrage sans terminer le rang : ceci vous épargnera bien des ennuis.

Souvent, le premier rang tricoté en côtes, après le rang de montage, est lâche et irrégulier : pour éviter cet inconvénient, tricotez-le en côtes torses (c'est-à-dire en prenant la maille par derrière).

Conservez toujours un peu de laine et si celle que vous rachetez est d'un bain de couleur légèrement différent, réservez cette dernière à la confection des bords. Vous éviterez ainsi que se remarque la différence de couleurs.

Achetez en une seule fois la laine nécessaire à la réalisation de l'ouvrage, pour ne pas risquer de ne plus trouver la même : les teintes

changent à chaque nouveau bain de couleur. S'il vous en reste un peu, ne la jetez pas ; de toute façon, vous l'utiliserez bien un jour ou l'autre, par exemple pour un tricot jacquard.

Le coton

Si vous tricotez du coton, tenez compte du fait qu'il rétrécira au premier lavage. Pour éviter les surprises désagréables, faites un échantillon de 10 cm sur 12, et rabattez les mailles. Mettez l'échantillon à tremper de façon à ce qu'il perde son apprêt, essorez-le bien, puis laissez-le sécher à plat. Repassez-le avec le fer à vapeur à l'envers. Mesurez-le uniquement après avoir exécuté cette opération : ce sera là le véritable échantillon, certainement un peu différent de celui prévu.

Quand une pelote est finie et que vous devez en commencer une autre, il est conseillé de le faire au début du rang, même si vous devez perdre un peu de laine ou de coton.

Si vous tricotez irrégulièrement, selon que vous êtes sur l'endroit ou sur l'envers, et que la différence de tension du fil se voit (ce n'est pas très joli), essayez de tricoter avec deux aiguilles de numéros différents, en utilisant la taille la plus petite pour le rang le plus lâche et la taille la plus grande pour le rang plus serré.

Remonter une maille

Si au cours de l'ouvrage, vous vous êtes trompée en tricotant une maille, laissez tomber cette maille jusqu'à l'endroit où a eu lieu l'erreur, et remontez-la avec un crochet.

Tricoter avec deux laines

Quand vous tricotez avec deux laines en même temps, il vaux mieux, même si c'est moins pratique, tenir les deux pelotes séparées et dévider les deux laines parallèlement avec la même tension.

Tricoter de la laine sombre

Quand vous tricotez avec de la laine sombre, qui fatigue les yeux, mettez une serviette blanche sur les genoux. Le contraste entre les deux couleurs fera paraître l'ouvrage plus clair, et vous permettra ainsi de compter les mailles plus facilement.

Reprendre le travail

Quant vous devez défaire une partie de l'ouvrage et remettre les mailles sur l'aiguille, utilisez, pour les reprendre, une aiguille fine : le travail sera plus rapide. Continuez l'ouvrage avec les aiguilles habituelles.

Le travail terminé, pour dissimuler les extrémités des fils qui demeurent inévitablement deci delà, servez-vous d'un crochet et non pas d'une aiguille : le travail sera plus rapide. Glissez le crochet dans les mailles qui précèdent ou qui suivent l'endroit d'où sort le fil, accrochez-le et faites-le passer à travers cinq ou six mailles, en libérant peu à peu votre crochet.

TRINGLE À RIDEAUX

Tringle en bois

De temps en temps, frottez-la avec un peu de paraffine, les anneaux glisseront plus facilement.

TRUFFE

Si vous habitez une région où la truffe est « reine », il vous sera facile de vous en procurer à un prix raisonnable. Veillez à ce qu'elle soit mûre, ferme et souple à la fois. Ne la lavez surtout pas, brossez-la énergiquement, c'est tout.

Omelette

Enfermez 2 à 3 jours dans un bocal en verre 4 œufs crus et un morceau de truffe. Les œufs prendront le goût de la truffe, vous aurez une merveilleuse omelette parfumée. Et... vous récupérerez votre truffe, pour une autre utilisation culinaire.

Volaille aux truffes

Avant d'enfourner un faisan ou une dinde dans le four, glissez des lamelles de truffe sous la peau.

TULIPES (v. bulbes. fleurs fraîches)

Rangez les oignons dans des boîtes à œufs en carton, ou suspendez-les dans une jambe de collant.

Les tulipes sont superbes lorsqu'elles prennent des formes gracieuses autour du vase. Cependant, si vous les préférez droites, avant de les mettre dans le vase, maintenez-les serrées dans une ou deux feuilles de journal humide pendant une heure environ. Ou tout simplement, piquez une petit morceau d'allumette dans la tige, juste sous la fleur.

Un « truc » infaillible : il suffit tout simplement de mettre au fond du vase... des pièces jaunes.

TUYAUX (v. arrosoir. gaz)

Pour les camoufler

Dans toutes les pièces pratiquement, les tuyaux sont apparents. Dans la salle de bain, ce n'est pas très gênant ; dans d'autres pièces, vous pouvez les dissimuler sous des coffrages en bois que vous peindrez de la couleur de la pièce. Ce qui d'ailleurs évite la corvée du dépoussiérage.

Pour introduire facilement les tuyaux dans les embouts, trempez leur extrémité dans l'eau très chaude.

Pour ranger le tuyau d'arrosage
Rentrez-le à l'intérieur d'un pneu d'automobile usagé, de cette façon, vous pourrez le rouler jusqu'à l'endroit désiré.

V

Vacances *(v. cambriolage. clefs. objet de valeur. sac)*

Vaisselle *(v. assiette. placard)*

Valise *(v. bagages)*

Vanille

Vase

Vélo

Velours *(v. canapé. textiles. tissu. vêtement)*

Verger *(v. jardin/arbre. mâche)*

Vernis à ongles

Verres

Verrue *(v. ail. cor. persil. poireau. tomate)*

Vers intestinaux

Vert de gris

Verveine *(v. plante aromatique. tisane)*

Vêtements *(v. daim. gant lierre. repassage. tricot vinaigre)*

Viande *(v. alcool. rôtis)*

Vide-ordures

Vigne

Vin *(v. cave. cuivre)*

Vin ***(petit lexique)***

Vinaigre *(v. fenêtre. odeur. repassage. peinture)*

Vinaigrette

Vipères *(v. ammoniaque. pintade)*

Vis *(v. bricolage. clous)*

Vitamines essentielles

Vitres *(v. fenêtre. mastic. peinture)*

Voilages *(v. rideaux. tringle)*

Voiture *(v. automobile)*

Vol *(v. cambriolage. clef. objet de valeur. sac. vacances)*

Volailles *(v. gibier à plumes)*

Volets

Voyage en avion

VACANCES (v. cambriolage. clefs. objet de valeur. plage. sac)
Avant de partir
Afin d'éviter les mauvaises surprises du retour (effraction, cambriolage, etc.), demandez à quelqu'un de venir vérifier de temps en temps si tout est en ordre chez vous, d'ouvrir les volets, de prélever le courrier de votre boîte à lettres. Bien entendu, ne signalez pas sur votre répondeur téléphonique que vous êtes en vacances, ou absent pour une durée déterminée.
Au bord de mer, attention aux piqûres douloureuses
Méduse : dès la sensation de brûlure, frottez vite avec de l'eau de mer. Passez du vinaigre blanc ou de l'oignon cru, pour éviter la brûlure et les cloques. Allez chez le médecin si les douleurs persistent.
Oursins : à l'aide d'une pince à épiler, retirez délicatement les aiguilles sans les casser. Hélas, c'est souvent ce qui arrive ; dans ce cas, trempez l'endroit piqué dans de l'eau de mer au moins 1/2 heure : en principe, l'aiguille remonte au-dessus de la peau, vous pouvez donc l'extirper.
Vives : rincez rapidement à l'eau de mer, et appelez immédiatement le secouriste qui se trouve sur toutes les plages.
Bien-être
Que vous soyez à la mer, à la montagne ou à la campagne, les vacances, c'est bien connu, sont faites pour se reposer, abandonner les contraintes du quotidien, vivre l'esprit libre et s'octroyer un repos réparateur.

Pour obtenir un bienfait salutaire, posez votre montre, abandonnez-vous sur un transat, faites de bonnes siestes. Vivez au gré du temps, ne lisez que les gros titres des journaux et encore... La télévision : est-elle nécessaire ?
Promenez-vous, profitez du paysage, regardez le ciel, les étoiles, le lever et le coucher du soleil, respirez, profitez des odeurs naturelles, écoutez les oiseaux.
Quelle importance, si la vaisselle et le ménage sont moins bien faits ? Les enfants, plus libres (mais toujours bien élevés), profiteront de la décontraction des parents et de l'ambiance allég ée.
Marchez dans l'eau, courez, faites du vélo. Ne vous astreignez pas à un sport intensif auquel vous n'êtes pas préparé : ski nautique, planche à voile, ski de compétition, ou tout autre sport qui ne vous laissera que des courbatures au retour.
Tout simplement, prenez le temps d'exister et de souffler.

Salon de jardin

Pour entretenir un salon de jardin en résine de synthèse, utilisez du produit à vitres qui contient de l'alcool à brûler. Vaporisez et essuyez avec une éponge sèche et souple. Si vous souhaitez lui donner un peu de brillant, vaporisez-le avec une cire en bombe, utilisée pour les meubles.
Les taches rebelles, vin rouge, jus de fruits ou sauce partiront si vous les frottez avec de la lessive Saint-Marc liquide pure.
Certains fabricants conseillent le lustrant pour les carrosseries de voiture (faire un essai sur un endroit invisible).

VAISSELLE (v. assiette. placard)

Prudence **:** ne lavez pas la vaisselle ancienne et précieuse dans le lave-vaisselle, elle serait vite abîmée.

Tasse fêlée

Faites-la bouillir tout doucement dans 1 litre de lait pendant 30 minutes. La fêlure disparaîtra totalement.

Gain de place

Accrochez sous les étagères des pitons auxquels vous accrocherez les tasses par leur anse.

VALISE (v. bagages)

VANILLE

Pour la conserver

Si vous enveloppez les bâtons de vanille dans du papier d'aluminium, ils resteront toujours moelleux, et conserveront leur parfum très

longtemps. Dans un pot en verre fermé hermétiquement également.

Pour parfumer le sucre

Vous disposerez toujours de sucre vanillé si vous déposez un bâton de vanille dans la boîte à sucre.

Pour parfumer le lait

N'oubliez pas de fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, ce qui renforcera le goût.

Liqueur à la vanille

Cette liqueur très douce est délicieuse. Dans un bocal rempli d'un demi-litre de rhum roux, laissez macérer pendant une dizaine de jours 3 gousses de vanille. Fendez-les préalablement dans le sens de la longueur, en prenant garde que les graines minuscules ne s'en échappent pas. Préparez au bout d'une semaine un sirop épais avec 250 g de sucre en morceaux, que vous mélangerez avec le rhum à la vanille. Filtrez et mettez en flacon. Laissez reposer encore une dizaine de jours avant de goûter.

Extrait de vanille

Laissez macérer 8 bâtons de vanille fendus dans le sens de la longueur (conservez bien les petites graines) dans un demi-litre d'alcool à fruit pendant 2 semaines. Filtrez et conservez cette essence de vanille dans des petits flacons de verre. Vous disposerez à tout moment de l'extrait pour parfumer les crèmes, le riz au lait ou les pâtisseries.

Santé

La vanille peut être efficace à raison d'une pincée de poudre dans une tasse d'eau ou de lait écrémé, pour lutter contre les lourdeurs d'estomac, les rhumes, les bronchites.

Vous pouvez également frotter l'endroit douloureux, l'estomac par exemple, avec quelques gouttes d'huile essentielle de vanille.

VASE

Pour éviter de le transporter s'il est lourd

Composez votre bouquet de fleurs dans une demi-bouteille en plastique ou dans un verre, selon la forme du vase, et disposez ensuite ce support à l'intérieur du vase qui, de plus, restera toujours propre.

S'il est poreux

Glissez de la paraffine à l'intérieur, que vous étalerez sur toutes les parois avec un chiffon ou un papier absorbant. Laissez se solidifier au fond une couche d'un centimètre environ.

VÉLO

Hibernation

Votre vélo passera l'hiver dans de bonnes conditions si vous le

suspendez, évitant ainsi aux pneus d'être abîmés.

Pinces

Pour vous en passer, cousez des boutons-pression à l'intérieur de votre survêtement, du côté opposé au pédalier, bien entendu.

Pneus

Un gonflage excessif risque de vous déséquilibrer.

Promenade

Ne partez pas sans avoir vérifié que dans la trousse de dépannage, se trouvent la colle et les rustines en cas de crevaison. La pompe à air doit également faire partie de la promenade.

Enfant

Si vous emmenez votre enfant avec vous, soyez attentif, le siège doit être bien fixé et l'enfant bien attaché. N'oubliez pas les recommandations d'usage.

Pour lutter contre le froid

Protégez votre corps en intercalant des feuilles de journaux entre votre pull et votre blouson. Posez aussi une semelle en papier à l'intérieur de vos chaussures ou de vos boots. Utilisez 2 paires de gants, dont une très fine (en coton ou en soie) sous vos gants habituels.

VELOURS (v. canapé. textiles. tissu. vêtements)

Pour un grand nettoyage, frottez le vêtement ou les fauteuils en velours avec une éponge imbibée d'un mélange d'ammoniaque et d'eau à parts égales. L'entretien courant consistant à passer régulièrement l'aspirateur avec la brosse à poils souples et une peau de chamois humide, si le canapé est ancien. Cependant, attention, maintenant les tissus sont garantis anti-taches pendant quelque temps. Surtout, lisez bien la notice d'entretien, car si vous utilisez de l'eau sur la tache, le traitement ne sera plus efficace.

VERGER (v. jardin/ arbres. mâche)

VERNIS À ONGLES

Pour qu'il s'écaille moins vite

Peignez vos ongles le matin au réveil, avant de vous mouiller les mains. Le vernis adhère parfaitement aux ongles tout à fait secs. Après la deuxième couche de vernis, attendez 5 à 8 minutes avant de vous passer les mains sous l'eau froide. Ce procédé fixe et fait briller le vernis.

À ne pas faire

Ne profitez pas d'un moment de détente au soleil pour vous vernir les ongles. Le résultat serait désastreux. La laque épaissirait

immédiatement et donnerait aux ongles un aspect granuleux.

Pour le conserver intact dans son flacon

Rangez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur, il ne séchera pas.

Pour liquéfier un vernis épaissi

Ajoutez dans le flacon 2 à 3 gouttes d'alcool à 90°. Secouez bien avant d'utiliser le vernis.

Anti-allergique

Si votre montre ou un bijou en argent vous cause de l'allergie, passez à l'intérieur ou dessous une bonne couche de vernis incolore.

VERRES

Savoir-vivre : lors d'un dîner important, vous poserez les verres du plus grand au plus petit de gauche à droite ; verre à eau le plus grand, verre à vin rouge moyen, un plus petit pour le vin blanc, ou sur pied pour les vins d'Alsace. La flûte à champagne posée en retrait.

En cristal (v. carafe. pomme de terre. sel)

Ne les confiez pas au lave-vaisselle, qui risquerait de les casser très vite. Rincez-les rapidement à l'eau chaude après le repas. Essuyez-les avec un torchon non pelucheux. Rangez-les posés sur les pieds, en les espaçant pour éviter les petits chocs.

Nettoyage courant

On enlève les dépôts de calcaire qui ternissent les parois en remplissant l'objet d'eau distillée et en la laissant ainsi plusieurs jours.
Frottez avec une petite brosse ou un goupillon les incrustations plus profondes. Utilisez au besoin la solution suivante : 1 litre d'eau chaude + 1/2 verre de vinaigre et une poignée de gros sel.
Les fonds de bouteilles qui portent encore des traces de vin seront nettoyés avec cette même solution.

Pour givrer un verre

Humectez le bord du verre sur un demi-centimètre avec de l'eau ou du jus de citron. Puis retournez le verre dans une soucoupe remplie de sucre en poudre. Pour obtenir un parfait résultat, mettez l'eau dans un petit récipient, ainsi le verre sera mouillé à égale hauteur.

Enlever les étiquettes

Pour enlever les étiquettes sur la verrerie fine, utilisez un tampon de coton imbibé d'alcool à 90°. Ou chauffez-les avec le sèche-cheveux chaleur douce. Tout produit abrasif ou éponge métallique rayerait le verre.

Pour les décoincer

Vous avez encastrés 2 verres l'un dans l'autre, ne tirez surtout pas, vous risqueriez de les casser. Mettez le verre du dessous dans l'eau chaude. Tout simplement !

Pour éviter qu'ils ne se brisent au contact d'un liquide chaud

Lorsque vous les remplissez d'une boisson chaude, déposez d'abord le sucre au fond ou une petite cuillère, versez le liquide progressivement.

Gain de place

Sous les étagères de placards, vissez des glissières métalliques gainées, et glissez-y le pied des verres.

Prudence

Ramassez les morceaux de verre avec un gros morceau de coton humide passé sur le sol.

VERRUE (v. ail. cor. persil. poireau. tomate)

VERS INTESTINAUX

Les enfants ont souvent ce problème. Dès que vous constatez chez votre enfant un manque d'appétit prolongé, le teint gris, s'il se frotte souvent le nez et s'il est atteint d'agressivité inexplicable, faites-lui croquer des graines de tournesol épluchées. Ce vermifuge est idéal puisque naturel.

VERTS de GRIS

Les objets en métal n'en « souffriront » pas si vous les cirez ou les frottez avec un pinceau imbibé d'huile de paraffine.

S'il est trop tard

Frottez les objets avec des feuilles d'oseille fraîche, ou du vinaigre blanc. Vous devrez ensuite les lustrer au chiffon doux.

VERVEINE (v. plante aromatique. tisane)

Vous en réussirez les boutures à condition de les planter en pleine terre au mois de mars, en déposant autour des racines une poignée de sable fin.

Beauté

Vous serez relaxé, détendu et délicatement parfumé, si vous ajoutez une grosse poignée de feuilles de verveine à l'eau de votre bain.

Santé

Rien de mieux qu'une infusion de verveine pour les estomacs paresseux. Buvez-en une tasse avant le coucher

VÊTEMENTS (v. daim. gants. lierre. repassage. tricot. vinaigre)

Pour les délustrer

Très souvent, les vêtements noirs se lustrent peu à peu. Frottez-les avec une éponge imbibée d'eau vinaigrée. Puis repassez en intercalant

un papier absorbant plié en deux.

En daim

Frottez le col avec une gomme blanche, ou un tampon de coton légèrement imbibé de quelques gouttes d'alcali. Vous pouvez également le frotter avec de la terre de Sommières.

En velours

Ne repassez jamais sur l'endroit du tissu, au risque d'écraser le velours qui ternirait. Repassez-le plutôt sur l'envers, posé sur une serviette éponge, il conservera son aspect doux et brillant à la fois. Pour éviter les marques, lavez les vêtements en velours à l'envers.

Les cols

Frottez les cols de manteaux, de pardessus ou de vestes avec un coton imbibé de lotion nettoyante pour moquettes.

En coton

Ils ne déteindront pas si vous utilisez un vieux truc de marin qui consiste à laisser tremper le vêtement en coton 24 heures dans de l'eau de mer, ou à défaut dans de l'eau très fortement salée. L'eau vinaigrée est également efficace.

En cuir

Il se repasse parfaitement bien si vous intercalez entre le fer et le vêtement une feuille de papier kraft ou un morceau de papier absorbant plié en deux.

Repassage

Évitez les marques d'ourlet en ne repassant celui-ci que sur l'endroit du tissu. Prenez garde à ne pas repasser humides vos vêtements acryliques, qui deviendraient définitivement brillants.

VIANDE (v. alcool. rôtis)

Conservation au réfrigérateur dans une boîte hermétique :

Rôti de bœuf cru : 2 jours
Viande hachée crue : quelques heures
- Viande cuite : 3 jours
- Abats : 1 jour
- Plat préparé principalement à base de viande : 2 jours.

Temps de cuisson pour 1 livre

- Rôti de bœuf : 15 minutes
- Pot-au-feu : 3 heures à feu doux
- Rôti de veau : 30 minutes
- Escalope de veau : 7 minutes sur chaque face
- Veau en sauce : 35 minutes
- Langue de veau : 2 heures 20
- Gigot de mouton : 10 minutes
- Navarin : 1 heure 30

- Rôti de porc : 40 minutes

VIDE-ORDURES

Pensez à vos voisins, n'y jetez pas les bouteilles ou les boîtes de conserves. Cela endommage par ailleurs les parois du conduit.
Pour éviter la présence des blattes, des cafards ou autres visiteurs nocturnes, lavez l'intérieur régulièrement avec de l'eau javellisée. Capitonnez le rabat de papier aluminium. Vérifiez l'étanchéité du joint. Enveloppez les déchets dans des sacs plastifiés usagés.
Les journaux, les fleurs fanées ou les bouteilles en plastique bouchent l'intérieur du conduit

VIGNE

Conservez les plus belles feuilles de vigne dans du vinaigre blanc, après les avoir soigneusement lavées et séchées à l'aide d'un séchoir à cheveux. Elles serviront à présenter les fromages ou à réaliser des feuilles de vigne farcies de riz et de fruits de mer.

VIN (v. cave. cuivre)

Savoir vivre : débouchez la bouteille 2 heures avant le repas. Ne remplissez pas un verre de vin entièrement, mais aux 3/4 seulement.
Avant de le servir, goûtez le vin au cas où il présente « un défaut » : fermenté, aigre, ou goût de bouchon.
Il faut savoir qu'un demi-verre de vin apporte autant de calories qu'une cuillère à soupe de beurre.
Pour une bonne conservation des bouteilles
Elles doivent toujours être couchées à l'horizontale. Le vin doit toujours être en contact avec le bouchon pour lui assurer une humidité régulière.
Cubitainer
Mettez le vin rapidement en bouteilles; au-delà de 8 jours, il risque de ne plus avoir la même qualité.
Lavez parfaitement les bouteilles avec un goupillon, rincez-les et faites-les sécher la tête en bas. Laissez tremper 2 heures environ les bouchons neufs dans l'eau pour les assouplir, et faciliter le bouchage des bouteilles.
Pour ne pas le « casser » au réfrigérateur
Enveloppez la bouteille d'un linge humide que vous aurez mis au réfrigérateur 1 heure ou 2 suivant la température ambiante.
Vin de table
Servez-le dans une jolie carafe, ou dans une cruche en grès.

Pour les plantes
Arrosez-les de temps en temps avec un peu de vin rouge (pas de blanc), qui leur apportera force et vigueur.
Pour les bronzes dorés
Frottez vos objets en bronze ternis avec un coton imbibé de vin blanc, ils retrouveront tout leur éclat.
Pour les sauces
Si au dernier moment vous vous apercevez que vous manquez de vin blanc pour lier votre sauce, remplacez-le par deux morceaux de sucre écrasés dans un verre de vinaigre. C'est à s'y méprendre.
Tache
Ciel, une tache de vin rouge sur la nappe blanche ! Imprégnez immédiatement la tache de vin blanc, rincez. Si la tache ne disparaît pas, tamponnez-la avec de l'eau oxygénée.
Pour conserver une bouteille entamée
N'utilisez ce procédé que s'il s'agit d'un excellent vin que vous ne finirez pas avant quelques jours. Fixez sous le bouchon le morceau d'une allumette du côté soufré. Enflammez puis rebouchez rapidement la bouteille. Ainsi, l'air n'oxydera pas le vin dans l'espace compris entre le vin et le bouchon. Le vin devrait se garder intact si, en plus, vous mettez la bouteille la tête en bas.
S'il s'agit d'un vin ordinaire, versez-le dans le vinaigrier.
Pour faire disparaître le goût de bouchon
Transvasez votre vin dans une autre bouteille de la façon suivante : roulez un fil de cuivre au fond de l'entonnoir, et versez très doucement le liquide dessus. Ce principe est le même pour tous les alcools.
Santé
Pour lutter contre le froid ou la grippe, préparez-vous du vin chaud. Ajoutez une pincée de cannelle et une cuillerée de miel sans oublier la tranche de citron.
Prudence
Ne prenez pas le volant si vous avez dépassé la dose qui, lors d'un contrôle, vous enverrait au tribunal. De plus, que vous risquiez votre vie est une chose, mais que vous mettiez en danger celle des autres est trop grave. Il y a des moments ou il faut s'abstenir, soit de boire, soit de conduire.
Sachez accorder les boissons aux mets
Charcuterie : vin jeune et parfumé
Fruits de mer : blanc sec
Poissons grillés : blanc sec
Poisson en matelote : blanc ou rouge, en tout cas le même que celui utilisé pour la sauce
Viande rouge : vin rouge corsé .

Viande blanche : vin rouge léger ou rosé
Gibier à plumes : vin rouge
Gibier à poils : vin rouge corsé
Foie gras : blanc parfumé ou champagne
Salade : eau
Gâteau ou mousse au chocolat : champagne
Glace : eau
Fromage : vin rouge léger
Il est bien sûr préférable de ne pas faire trop de mélanges. Choisissez donc un vin adapté à l'ensemble du repas. Soit un vin blanc si vous présentez des fruits de mer, des poissons ou des viandes blanches, et du champagne pour le dessert. Soit un vin rouge pour tout le repas, sauf pour le dessert où le champagne est toujours apprécié.

VIN (PETIT LEXIQUE)

Aligoté: vieux cépage blanc cultivé en Bourgogne. Il doit être consommé dans les trois années à venir.
Amertume : pour certains crus, il ne s'agit pas toujours d'un défaut mais d'une qualité.
Appellation ***d'origine :*** les vins d'appellation d'origine sont désignés par un terme géographique. Les plus remarqués sont les vins d'appellation contrôlée (A. O. C.). Existent aussi les vins de qualité supérieure (V.D.Q.S.).
Blanc de blanc : vin blanc obtenu à partir de raisins blancs sans connotation de qualité.
Bouquet : deux sortes de bouquets caractérisent l'odeur agréable du vin : celui dû à l'arôme de la grappe et celui dû au travail de la terre sur laquelle il est cultivé.
Capiteux : vin riche en degrés d'alcool, qui monte très vite à la tête.
Charpenté : vin riche en alcool mais aussi en éléments aromatiques.
Château : nom donné aux crus du Bordelais. La « mise en bouteilles au château » donne la garantie d'authenticité du vin acheté qui est toujours de très bonne qualité.
Clairet : rouge léger
Clavelin : vin du Jura commercialisé en bouteilles de 63 cl.
Contenance des bouteilles : les vins d'Alsace sont commercialisés en bouteilles de 72 cl, les champenois 80 cl, les bordeaux et les bourgognes 75 cl.
Corsé : riche en arôme et en degrés d'alcool, qui a donc « du corps ».
Cuvée : quantité de vin contenue dans une seule cuve.
Élégant : expression pour désigner un bon cru.
Épanoui : mot désignant le bouquet d'un bon vin lorsqu'il dégage tout son parfum.

Faible : vin d'une mauvaise année.
Fumet : les vins qui ont du fumet, c'est-à-dire une bonne odeur, sont, en principe, de bonne qualité.
Généreux : riche en alcool et de très bonne qualité.
Bouchonné : les bouchons de liège de mauvaise qualité donnent un mauvais goût au vin.
Kir : apéritif réalisé avec de la liqueur de cassis et un vin blanc de Bourgogne.
Moelleux : vin blanc ou rosé entre vin et liqueur.
Pièce : tonneau contenant 216 litres de vin pour le maçonnais, et 214 litres pour le beaujolais.
Premier cru : vin d'appellation contrôlée uniquement.
Primeur : vin de l'année.
Reposer : après la mise en bouteille, le vin doit reposer entre un à trois mois avant d'être consommé.
Réserve : seuls les vins d'appellation produits dans une région précise peuvent porter le nom de « réserve ».
Vin cuit : obtenu par concentration du « moût », chauffé et servi bien souvent comme apéritif.
Vin gris : rosé à peine teinté.
Vin sec : dont le sucre s'est transformé en alcool par une vinification.

VINAIGRE (v. fenêtre. odeur, repassage Peinture)

Faites-le vous-même

Il faut savoir qu'en utilisant du vin de 10 ou 11°, vous obtiendrez du vinaigre à 6° environ ; avec du vin de 12 à 13°, du vinaigre à 7°.

Dans un bocal

Laissez ouverte 3 mois environ une bouteille de vinaigre pour que la « mère »1 se forme. Versez-la avec précaution dans un bocal sans la toucher avec les mains, car elle pourrait mourir. Ajoutez 2 à 3 litres de vin de bonne qualité si vous souhaitez un bon vinaigre (vin blanc, ou même du champagne).
Laissez reposer 2 mois environ, puis utilisez le vinaigre ainsi obtenu ; ou bien mettez en petits flacons, en le parfumant si vous le souhaitez.

Pour le parfumer

Faites frémir une petite quantité de vinaigre, mettez en flacon, ajoutez soit du thym, soit de l'échalote coupée, de l'estragon, du céleri, de l'ail, de la sauge, de la lavande, etc. Lorsque le vinaigre est refroidi, refermez le flacon ; 2 mois après, vous aurez obtenu un excellent vinaigre parfumé à votre goût.

Si vous utilisez un tonneau

Les quantités d'herbes aromatiques à prévoir sont plus importantes. Pour 10 litres de vinaigre parfumés à l'ail, prévoyez 30 gousses

écrasées grossièrement, dont vous aurez retiré le germe. Pour 10 litres parfumés au citron, il vous faudra couper en quartiers, avec la peau, 10 citrons (non traités). Pour 10 litres parfumés à la framboise, ajoutez 8 kg de fruits.
Laissez macérer un mois, filtrez puis mettez en bouteille.

Voici quatre sortes de vinaigres particulièrement recommandés :

Vinaigre aux quatre herbes

Ce vinaigre est particulièrement aromatisé si on utilise les herbes suivantes : thym, échalote, estragon, lavande. On verse sur ces ingrédients disposés dans un fond de casserole, après les avoir légèrement brisés sans les écraser, un litre et demi de vinaigre bouillant. Recouvrir le récipient pour que les arômes ne s'évaporent pas, filtrer et remettre en bouteille le vinaigre froid.
Utilisez ce vinaigre aux 4 herbes pour aromatiser des salades composées ou des sauces chaudes ou froides. On peut également l'utiliser pour la conservation de légumes. Il est particulièrement agréable avec de l'huile d'olive, pour assaisonner des haricots verts en salade. *Vinaigre à l'estragon*

Laver l'estragon, le secouer pour le sécher et l'introduire dans la bouteille de vinaigre. Après une semaine, on pourra utiliser ce vinaigre pour assaisonner des salades ou parfumer une sauce froide, telle que la mayonnaise.

Vinaigre à la rose

Cueillir les roses le matin. Laver les pétales en enlevant la pointe jaune à l'attache des pétales et les plonger dans le vinaigre. Laisser infuser 10 jours. Après ce délai, filtrer, le vinaigre est prêt à l'emploi.

Vinaigre aux framboises

Choisir des framboises parfaitement mûres et propres. Les introduire dans une bouteille à col large, ajouter le vinaigre, quelques gouttes de jus de citron et 2 morceaux de zeste. Boucher la bouteille, la secouer légèrement et laisser macérer dans un endroit frais et obscur pendant 15 à 20 jours. Après ce délai, filtrer le vinaigre à travers une étamine, en pressant les framboises. Remettre le vinaigre parfumé en bouteille et le conserver au frais et à l'obscurité.

Trop de vinaigre

Ajoutez à votre sauce 2 morceaux de sucre bien délayés, ils supprimeront l'excédent de vinaigre.

Pour chasser la mousse

Vous vous êtes trompé de lessive et celle-ci envahit de mousse la machine à laver. Versez tout de suite un verre de vinaigre dans la cuve de la machine. Pour les machines comportant une ouverture frontale (hublot), versez le vinaigre dans le réservoir à lessive.

Pour les brûleurs

Laissez tremper toute une nuit les brûleurs de gazinière dans du

vinaigre blanc additionné d'une poignée de gros sel. Après un coup d'éponge, le lendemain, ils seront superbes.

Pour les casseroles brûlées

Laissez évaporer en chauffant doucement un verre de vinaigre dans la casserole brûlée, qui se récurera comme par enchantement.

Pour les objets en aluminium

Faites-leur retrouver leur éclat en les frottant avec une éponge imbibée d'eau vinaigrée.

Pour peindre les fenêtres

Avant de peindre les cadres de fenêtres, badigeonnez généreusement les vitres de vinaigre. Les éclaboussures de peinture s'enlèveront ainsi sans le grattage qui risquerait de rayer les vitres définitivement

Pour les odeurs

Lavez l'intérieur du congélateur et du réfrigérateur à l'eau fortement vinaigrée. Laissez sécher en laissant l'appareil ouvert.

Pour les lainages

Si vous ajoutez un filet de vinaigre à la dernière eau de rinçage de vos lainages, ils ne feutreront pas et seront plus moelleux.

Pour renforcer le goût des fraises

Lavez les fraises, équeutez-les, mettez-les dans une coupelle, sucrez-les et arrosez-les d'une petite cuillerée de vinaigre. Mélangez délicatement.

Pour les confitures

Elles « prendront » infailliblement si vous ajoutez une cuillerée à café de vinaigre dans la bassine à confiture.

Pour donner du ressort et de l'éclat à vos cheveux

Ajoutez à la dernière eau de votre shampooing une cuillerée à soupe de vinaigre.

VINAIGRETTE

Pour réussir une vinaigrette

Comptez 1 cuillère et demie à soupe de vinaigre, 3 cuillères et demie d'huile, une bonne pincée de sel fin et 2 ou 3 tours de moulin à poivre en grains. Préparez à l'avance un flacon de vinaigrette en prévision de vos prochaines salades. Prévoyez un flacon hermétique. Ne le rangez pas dans votre réfrigérateur, l'huile se solidifierait et deviendrait inutilisable. Améliorez cette sauce selon votre goût avec des rondelles d'oignon, d'ail, d'échalote, 1 jaune d'œuf.

Pour qu'elle soit homogène

Au moment de la servir, ajoutez-y un soupçon d'eau froide, ainsi le vinaigre ne restera pas au fond de la coupelle.

VIPÈRES (v. ammoniaque, pintade)

Ail
Elles ne vous agresseront pas lors de vos promenades si vous prenez la précaution de badigeonner vos bottes ou chaussures montantes d'ail cru écrasé.
Alcali
Frottez les bottes, semelles comprises, avec un tampon imbibé d'alcali. Les vipères ne supportent pas cette odeur.
Pintades
Si vous habitez un endroit envahi de vipères, protégez les abords de votre maison en élevant quelques pintades : elles adorent les reptiles et en font leur plat favori.
Plantes
Plantez autour de votre maison et de votre jardin l'une ou l'autre de ces deux plantes qui éloignent les vipères : la Rutagraveolenf qui fleurit de juin à septembre, ou la Vipéciane de couleur verte, qui a une odeur repoussante; elle s'enfouit dans la terre l'hiver et pousse de mai à août. Les pieds de citronnelle sont moins efficaces.
Entretien
Coupez l'herbe régulièrement et dégagez le pied des arbres, retirez les cailloux, le bois mort, et les tas d'herbes sèches où les vipères aiment se lover et se dissimuler.

VIS (v. bricolage. clous)

VITAMINES ESSENTIELLES

Où les trouve-t-on principalement ?
Pour la peau, les ongles, la vue
Vitamine A : dans les foies de volailles, les poissons, les abricots, les carottes.
Pour les cheveux
Vitamines B1, B2, PP. : dans la levure de bière, les céréales complètes.
Comme anti-fatigue
Vitamine C : les abats, les agrumes, les pommes de terre nouvelles, les kiwis.
Pour préserver le plus possible la vitamine C dans les fruits et les légumes, lavez-les entiers sous l'eau courante. Évitez les cuissons à plusieurs eaux, essayez de les consommer dès la cueillette. La vitamine C se volatilise très rapidement. Elle ne subsiste pratiquement plus dans les jus de fruits et légumes préparés trop à l'avance. Les cuissons rapides, en papillotes ou à la vapeur, assurent une meilleure conservation des vitamines et des minéraux.
Pour fixer les oligo-éléments et les minéraux dans l'organisme

Vitamine D : dans le beurre, le foie, les jaunes d'œufs.
Comme anti-vieillissement
Vitamine E : dans les germes de céréales et les huiles première pression principalement, l'huile de germe de blé et l'huile d'olive.

VITRES (v. fenêtre. mastic, peinture)

Quand la corvée devient inévitable…
Il est évidemment plus rapide et plus facile d'entretenir les vitres régulièrement, que d'y passer 2 heures sous prétexte qu'elles n'ont pas été « faites » depuis une éternité…
Ne les nettoyez pas au soleil, qui laisserait des traînées sur toute leur surface. Frottez les vitres avec de l'alcool à brûler (ou du vinaigre) et du papier journal. Puis essuyez-les avec un chiffon ne laissant pas de peluches.
Peindre une fenêtre
Avant de peindre le tour des fenêtres, protégez les vitres en les frottant avec un oignon coupé en deux, ou une bonne dose de vinaigre. De cette façon, les « bavures » ou les éclaboussures de peinture s'enlèveront sans aucune difficulté.
Couper une vitre
Le verre à vitre existe en plusieurs épaisseurs : 2, 3 et 4 mm et sous beaucoup de formes. Voulez-vous remplacer la vitre d'un tableau, faire un sous-verre, remettre un carreau ? Voici quelques conseils indispensables pour couper le verre.
- Si votre vitre n'est pas exactement coupée, elle sera perdue car vous ne pouvez pas « recouper » pour quelques millimètres.
- Pour avoir l'exacte mesure, prenez un calque avec beaucoup de soin de la vitre à changer, du sous-verre, etc.
- Vous ne pourrez pas réaliser un angle intermédiaire ; à chaque coupe, la vitre doit être coupée d'un bord à l'autre. Utilisez un coupe-verre sur une surface absolument plane recouverte d'un carton ou d'une bonne toile cirée, taillez d'un seul trait sur toute la longueur sans vous reprendre ; tenez compte de l'épaisseur de l'outil (en général 3 mm) pour que vos dimensions soient exactes.
- Une fois l'incision terminée, posez la vitre au bord de la table de manière à la faire coïncider avec la ligne de coupe. Avec le manche de la roulette, frappez à petits coups le long de la ligne de séparation ; puis, d'un coup sec vers le bas sur la partie à détacher. Prenez soin de poser un chiffon entre le manche de l'outil et la vitre. Avec les encoches du coupe-verre, on arase les « bavures » sans problème. Attention, les arêtes sont très coupantes, pour éviter de vous couper, maintenez les bords avec un chiffon.

VOILAGES (v. rideaux. tringle)

Pour qu'il redeviennent blancs
Ils jaunissent très vite, surtout avec la fumée de cigarettes ou les feux de cheminée. Ils retrouveront leur blancheur initiale si vous ajoutez à l'eau de rinçage 3 paquets de « levure ancienne ».
Pour qu'ils ne soient pas froissés
Rincez-les à l'eau froide sans les tordre. Vous pouvez également les essorer à la machine à laver (petite vitesse). Accrochez-les encore humides, ils se détendront tout seuls.
Pour retrouver l'emplacement des crochets
Lorsque vous aurez trouvé les emplacements définitifs des crochets, marquez-les d'une petite touche de vernis à ongles coloré.
Inutile d'enlever les crochets
Avant de les laver, enfilez le galon du rideau garni des crochets dans un gant de toilette. Maintenez le tout par un élastique.
Pour enfiler une tringle à rideau dans l'ourlet
Mettez un dé sur l'embout de la tringle.
Pour conserver un bel aplomb
Enfilez dans l'ourlet du bas un fil plombé avec des plombs à pêche espacés de 2 à 3 centimètres.
Pour ne pas laisser apparaître le cordon de fronçage
Répartissez bien les fronces, nouez les cordons à chaque extrémité, tirez les cordons au milieu du ruban fronceur et faites un nœud.

VOITURE (v. automobile)

Pour éviter la buée
À la campagne, dès les premiers brouillards, passez un chiffon imbibé d'ammoniaque sur le pare-brise, les vitres et les rétroviseurs.
Antigel
Protégez le radiateur d'une feuille d'aluminium. Frottez les pare-brise avant et arrière avec un chiffon imbibé de sel fin qui empêchera le gel de se fixer.
Dans le lave-glace
Remplacez l'eau par du produit à nettoyer les vitres.
Les caoutchoucs des portes et des vitres
Vous éviterez qu'ils ne se fendillent en les enduisant d'un peu de glycérine avant l'hiver.
Pneus
Méfiez-vous des pneus mal gonflés : ils rendent la voiture plus molle à l'accélération, et vous consommerez davantage d'essence. Veillez donc au bon équilibrage et à la pression des pneus. '
Guêpes

Elles détestent l'odeur d'eau de Javel : déposez des tampons de coton imbibés de quelques gouttes sur le tableau de bord, la plage arrière...
Lavez avec de la Javel non diluée les vitres et le pare-brise de l'automobile, elles hésiteront à vous rendre visite pendant votre voyage.

Pare-brise givré

Vous le dégivrerez rapidement si, à l'aide d'une jambe de collant remplie de gros sel, vous le frottez énergiquement

VOL (v. cambriolage. clef. objet de valeur. sac. vacances)

VOLAILLES (v. gibier à plumes)

Cuisson à la cocotte

Le beurre ne brûlera pas et la volaille sera bien rôtie si vous ajoutez dans le récipient 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau (selon la grosseur de l'animal).

Cuisson au four

La volaille ne séchera pas si vous déposez sur la plaque du four un petit récipient métallique ou en grès rempli d'eau qui, en s'évaporant, donnera un côté moelleux à la chair. Badigeonnez de jus de citron, elle sera toute dorée et très appétissante.

Pour éviter les projections

Faites cuire la volaille dans un plat en terre, qui devrait empêcher le beurre de « sauter ».

Pour les plumer facilement

Plongez 2 à 3 minutes la volaille dans l'eau bouillante.
Puis posez l'animal sur un torchon ou à l'intérieur d'un sachet plastique ouvert à chaque extrémité, dans lequel vous le plumerez.

Sachez les acheter

Canard : il est tendre si le bec inférieur plie légèrement sous les doigts.
Dinde : elle ne sera pas coriace si elle a la peau blanche.
Pigeon : il est jeune et tendre s'il a le bec souple et des petites pattes grassouillettes, âgé si ses pattes sont longues et minces.
Poulet : il est vieux s'il a des ergots sur les pattes.
Oie : bien souvent, elle fond dans le four comme neige au soleil. Pour éviter cet inconvénient, veillez à ce que l'os de la poitrine soit souple. Tâtez bien cet endroit sous la couche de graisse, vous devez y sentir la chair.

VOLETS

Avant l'hiver, pensez à les dépoussiérer, vérifiez les gonds que vous huilerez, graissez les ferrures pour éviter que la peinture ne s'écaille

avec le froid.
Si vos volets vous semblent tristes, vous pouvez les décorer en peignant côté extérieur, ou intérieur suivant votre choix, des paysages, des fleurs, des poissons, etc.

VOYAGE EN AVION

Il est dit que les longs parcours provoquent une rétention d'eau.
À l'arrivée, vous risquez donc d'avoir pris un ou deux kilos. Inutile de vous précipiter sur votre pèse-personne. Évitez pendant deux jours de boire des jus de fruits sucrés, de l'alcool, contentez-vous de grands verres d'eau afin de rétablir la situation.
Madame, pendant les longs trajets, évitez de trop vous maquiller, un peu de rose sur les joues et un peu de mascara sur les cils suffiront… La fatigue et le maquillage n'ont jamais fait bon ménage.
Prévoyez des petites pochettes rafraîchissantes, elles vous seront très utiles pour votre visage et pour vos mains.
Ne retirez pas vos chaussures, vous auriez la fâcheuse surprise de ne pouvoir les enfiler à l'arrivée. Choisissez des chaussures dans lesquelles vous serez très à l'aise, et surtout qui ne compriment pas vos pieds.
Personnaliser les bagages
Vous les retrouverez plus facilement sur les tapis roulants de l'aéroport si vous collez vos initiales, des bandes de couleur ou des motifs autocollants.

---

1. *Il s'agit d'un dépôt constitué par l'agglomération de bactéries, qui provoque la transformation de l'alcool en acide acétique.*

W-Y

W-C

Yaourts

Yeux (v. bleuet démaquillage. éponge. maquillage. tilleul)

W-C

Savoir-vivre : ces endroits, comme la salle de bain ou la cuisine, sont révélateurs. Ils doivent être impeccables. Il n'est d'ailleurs pas question de ne pas les laisser comme tels après chaque « séjour ».

Endroit « sympa »

Recouvrez un mur de cartes postales anciennes, de dessins des enfants, de photos amusantes, etc... Dissimulez les produits d'entretien et la réserve de papier, disposez une potiche, enfin faites-en un endroit agréable.

À la campagne

Pour éviter, pendant votre absence, que l'eau du conduit ne gèle, jetez dans la cuvette 3 ou 4 poignées de gros sel.

Économie

Placez dans le réservoir de la chasse d'eau une brique. Ce « truc très astucieux permet l'économie d'un litre d'eau à chaque utilisation. Une bouteille en plastique d'un litre et demi remplie d'eau permet d'économiser un litre et demi.

W-C bouchés

Si l'on utilise une ventouse, on a souvent le tort de la manœuvrer alternativement. Il vaut mieux procéder ainsi :

1) Bien vous assurer que la ventouse couvre la surface extérieure du trou ; si cela n'est pas le cas, on pourrait « bourrer » avec du papier journal pour combler les orifices.

2) Donner un bon coup sec et puissant vers l'avant sans revenir en arrière. ,

3) Glisser une tige de bois ou autre sur le bord de la monture pour qu'elle retrouve sa forme habituelle.

4) Recommencer le « pilonnage ».

Et si vous n'avez pas de ventouse, utilisez un fil de fer dont vous aurez recourbé la pointe pour former un crochet, glissez-le le plus loin

possible, et tentez de ramener le bouchon.

YAOURTS

Préparez-les vous-même
En utilisant votre autocuiseur. Ingrédients nécessaires : 1 litre de lait, 1 yaourt au lait entier, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche. Faites bouillir la moitié du lait dans un récipient, mélangez le demi-litre de lait froid avec le yaourt et la crème fraîche. Puis ajoutez le lait bouilli tiède en fouettant le tout avec une fourchette. Faites bouillir quelques minutes 1 ou 2 verres d'eau dans l'autocuiseur en le fermant hermétiquement. Pendant ce temps, remplissez les petits pots avec le lait obtenu. Videz l'autocuiseur, placez les pots à l'intérieur. Refermez, laissez reposer 5 h 30 environ. Sortez les pots de yaourt, couvrez-les et rangez-les dans le réfrigérateur.

En utilisant le four
Faites bouillir le lait, laissez-le refroidir jusqu'à 50°. Ajoutez un yaourt au lait entier en fouettant avec une fourchette (crème fraîche comme ci-dessus, selon votre goût). Remplissez les pots que vous enfournerez pendant 2 h 30, thermostat 1,5 ou 2 suivant les fours (chaleur 50°). Laissez refroidir dans le four, porte ouverte.

Sauce au yaourt
Cette sauce remplace la vinaigrette. Fouettez un yaourt avec un demi-jus de citron, 1 échalote écrasée (ou 1 gousse d'ail), 1 cuillerée de cerfeuil ou d'estragon haché. Salez, poivrez.

Fromage blanc rapide
Faites bouillir un litre de lait. Lorsqu'il est refroidi, ajoutez un demi-jus de citron non traité, mettez en pots; après quelques minutes, vous obtenez du yaourt qui ressemble à du fromage blanc frais.

Beauté
Masque pour peaux grasses
Mélangez un demi-yaourt avec 2 cuillerées à café rases de fécule de pomme de terre. Appliquez sur le visage 15 minutes environ. Rincez à l'eau fraîche ou au tonique.

Coup de soleil
Appliquez dès que possible du yaourt sur l'endroit douloureux. Vous trouverez rapidement un grand soulagement. Retirez avec un papier absorbant sans frotter, renouvelez cette opération si elle vous semble nécessaire.

YEUX (v. bleuet. démaquillage. éponge. maquillage. tilleul)

Maquillage des cils
Ils seront bien séparés et mis en valeur si, avant la première couche de

mascara, vous les brossez avec une petite brosse humide.
Ils paraîtront plus fournis si, avant de les maquiller, vous les poudrez légèrement.
Attention aux surcharges de mascara qui n'avantagent pas le regard, et donnent plutôt un air négligé.
Les cils doivent être obligatoirement démaquillés chaque soir avec un produit spécial, ou du lait entier posé sur un coton fin. Soulevez le mascara sous les cils, ne frottez pas, au risque avec le temps de voir apparaître des ridules.

Avoir un regard de star

Avant une soirée, déposez dans chaque œil une goutte de citron non traité. Vous aurez le regard très brillant.

Pour dégonfler et défatiguer les paupières

Préparez une infusion assez forte de camomille. Laissez refroidir, puis imbibez 2 compresses que vous appliquerez sur vos yeux pendant 15 minutes.

Allergie

Les fards de couleur verte provoquent parfois, chez les personnes sensibles, des allergies sur les paupières.

Collyres

Attention, ils ne sont utilisables en principe que deux semaines après ouverture; indiquez sur le flacon la date de la première utilisation.

Mascara

S'il est sec, ou presque, ajoutez 1 goutte d'eau de bleuet. Puis agitez la brosse à l'intérieur du contenant.

Le khôl

Évitez l'hiver qu'il ne soit trop dur, ce qui « froisserait » votre paupière; passez rapidement le crayon sous l'eau chaude, prenez la précaution de fermer l'extrémité avec le capuchon.
Lors de fortes chaleurs, il risque de « baver », remplacez-le par un fard en poudre.

Poussière dans l'oeil

Pour tenter de l'évacuer, prenez les cils supérieurs pour soulever la paupière, et tournez l'oeil quelques secondes dans tous les sens.
Si cela n'est pas efficace, faites couler dans l'œil un peu d'eau distillée ou un collyre doux.

Travaux créatifs et artisanaux

Quelques trucs pour les réussir

Les réalisations que nous présentons dans les pages qui suivent mettent en œuvre des procédés simples de réalisation facile.
Ils constituent des « trucs » au sens large, destinés à développer votre imagination, votre initiative, votre habileté manuelle.
Tous ces « travaux » peuvent être réalisés en famille, les enfants et les adolescents (et même les adultes) y trouveront beaucoup d'intérêt si vous collaborez avec eux dans le souci constant d'une réalisation de bonne qualité, éloignée de tout « bricolage » désordonné.
Beaucoup d'ordre, de méthode sont indispensables… Les articles ou objets qui sont nécessaires à ces travaux doivent être disponibles, sous la main, avant de commencer chaque réalisation.
Si une erreur a été commise, n'hésitez pas à recommencer ; un « rattrapage se solde presque toujours par un désastre.
Enfin, calculez bien les dimensions de chaque objet afin qu'il ne soit ni trop grand ni trop petit. C'est une initiative que nous laissons à votre discernement.
Les idées que nous vous donnons n'étant que des suggestions, il vous appartient de les adopter et de les traiter selon votre propre personnalité, votre imagination et votre fantaisie.

Sans tour ni four La poterie, un retour à la terre passionnant

Vous passerez des heures merveilleuses à jouer et à créer en pétrissant de l'argile : on sait que Dieu lui-même s'y est employé en son temps et beaucoup de gens pensent qu'il n'a pas trop mal réussi… L'argile, il faut le dire, est salissante ; il faut donc s'organiser en conséquence et de vieux vêtements feront l'affaire. Quant à la surface de travail, une planche à dessin ou une simple planche pourront convenir. Il faudra prendre le soin d'humidifier très légèrement cette surface de travail pour éviter que l'argile ne colle.

Matière première, l'argile

Il y a beaucoup de sortes d'argiles (ou terre glaise ou terre à potier). Nous choisirons la terre qui est vendue très bon marché par pains de 3

à 5 kg chez les marchands d'articles pour artistes.
Ce « pain sera placé dans un seau en plastique avec un peu d'eau au fond et sera toujours recouvert d'un linge humide. L'argile sèche très vite, mais peut être réhydratée à volonté tant qu'elle n'a pas été cuite.
La cuisson est une opération délicate qui demande un four spécial et une technique appropriée, nous nous en occuperons une autre fois. Pour le moment, nous ferons sécher nos objets à l'ombre, très lentement pour éviter qu'ils ne se fendillent.
Le tour permet de confectionner des pièces symétriques et de belles formes régulières circulaires, mais nous verrons qu'on peut parfaitement s'en passer et nous allons vous proposer un programme de quelques objets qui pourront être réalisés avec vos seules mains et quelques outils rudimentaires.

L'outillage

Un vieux couteau, de préférence pointu, une vieille fourchette, une vieille cuillère à café compléteront la surface de travail dont nous avons parlé.

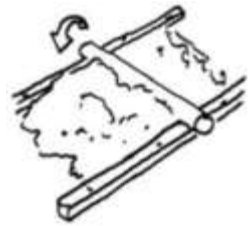
Argile et barbotine

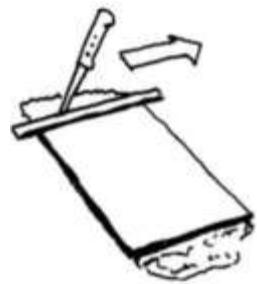
L'argile telle que vous pourrez l'acheter chez le marchand a déjà été triturée, pétrie et débarrassée de ses impuretés. Elle possède déjà, car elle est conservée dans un sac imperméable, une plasticité suffisante ; cependant, il sera nécessaire de bien la « travailler » en la pétrissant longuement, pour lui donner une sorte de fluidité, ni trop liquide ni trop solide, que vous pourrez rapidement apprécier.
Un petit boudin de 20 cm de long et de 2 cm de diamètre doit pouvoir se tenir debout sans trop se déformer, si vous l'écrasez un peu sur un de ses bouts. Vous pourrez alors commencer à travailler. Vous conserverez à portée de la main, dans un petit bol, des fragments d'argile que vous arroserez d'eau fréquemment. Cette pâte, beaucoup plus fluide que la pâte proprement dite, se nomme la **barbotine** ; elle vous servira de **mortier** pour assembler les pièces qui doivent être réunies et dans certains cas permettra de constituer un élément de « surfaçage ». Impossible de vous donner un critère de fluidité, c'est à vous de le trouver à l'usage, et surtout de le mesurer en fonction de l'emploi recherché.

Techniques de travail : travail en plaques, en boudins, en boules…

Le travail en plaques consiste à réaliser des plaques d'argile de diverses dimensions et de diverses épaisseurs ; nous utiliserons dans les différents travaux que nous comptons vous proposer des plaques de 5 à 15 cm de large sur 15 à 25 cm de long et de 1 à 2 cm d'épaisseur : plus la plaque est mince, plus elle est difficile à mettre en œuvre, car elle se déforme et risque de s'écraser.
Pour réaliser une plaque, vous pouvez tout d'abord lui donner une épaisseur constante à l'aide de deux règles-guides et d'une planchette

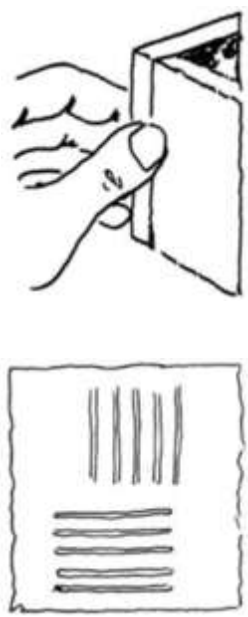
que vous conduirez fermement appuyée sur les règles.
L'argile aura été aplatie grossièrement à la main et le travail de la planchette (la mouiller légèrement) ne sera que complémentaire. Un rouleau à pâtisserie pourra aussi être utilisé ; dans tous les cas, les deux réglettes devront être légèrement collées sur la planche de travail. Vous pourrez ainsi construire une « machine à plaques », dont vous conviendrez qu'elle n'exige pas une grande dépense ! Vous trouverez les réglettes dont vous aurez besoin chez tous les marchands de bois et de planches pour bricoleurs, sous forme de baguettes de différentes sections (de préférence 1,5 cm).





Les plaques, dont nous vous avons montré la confection, devront être régularisées sur les deux autres côtés, ce que vous pourrez faire avec la règle et le couteau, aux dimensions correctes dont vous aurez besoin pour exécuter vos objets.
Les fragments d'argile coupés aux deux bouts seront utilisés pour alimenter le « bol à barbotine » ou retourneront au bloc d'argile initial

qui demeure dans le bac.
Les plaques obtenues, nous en sommes bien d'accord, sont donc « équerrées » à des dimensions précises ; elles peuvent être **assemblées** suivant deux sortes de techniques:
Par simple pressage des doigts, le pouce étant franchement opposé aux autres doigts, de façon à pincer au voisinage de l'arête les deux plaques, pour les faire entrer en quelque sorte l'une dans l'autre. Voyez sur notre dessin l'emplacement du pouce par rapport aux autres doigts.
L'autre main, dans cette opération, ne reste pas inactive : elle maintient la position relative des deux pièces à assembler. Vous obtiendrez ainsi des arêtes très « artistiques » ou plutôt, donnant un effet de « travail à la main » parfois très heureux.
Par collage à la barbotine : cette opération est plus sûre et donne des résultats plus nets, plus « réguliers », mais demande une précaution préliminaire : il s'agit de « scarifier » soigneusement les parties des plaques qui doivent entrer en contact pour leur assemblage. On utilise la fourchette ou tout autre outil analogue ; cette scarification peut être horizontale ou verticale et doit être assez profonde.



La barbotine pénétrera dans les fentes qui seront ainsi réparties sur les deux parois et, en durcissant, constituera une sorte de colle ou de mortier. Le travail devra bien entendu être complété par une pression des doigts beaucoup moins ferme que celle qui a été mentionnée dans

la technique par pressage.

Travail en boudins

Cette technique est très amusante et très facile ; n'importe quel enfant peut s'y familiariser très rapidement. On part d'une masse quelconque d'argile qu'on pétrit entre les paumes ; le travail se poursuit sur la surface de travail par un mouvement de va-et-vient de la main bien à plat, jusqu'à ce qu'on obtienne un boudin bien régulier.

Le diamètre du boudin pourra varier de quelques millimètres à quelques centimètres, mais il ne pourra guère être plus long que 30 cm si on le désire bien régulier. On pourra, pour l'allonger, ajouter des boudins bout à bout avec de la barbotine, après avoir scarifié les extrémités qui doivent être réunies.

On pourra aussi, pour disposer de boudins parfaitement réguliers, les former non pas avec la paume de la main, mais avec une planchette bien lisse et légèrement humectée d'eau, pour éviter qu'elle ne se colle sur l'argile.

Collage des boudins par leur surface latérale

Les boudins (on les appelle aussi colombins) peuvent être assemblés par leur surface latérale, technique très facile grâce à une scarification préalable et un emploi généreux de barbotine assez épaisse.

Ainsi, ce cendrier a été obtenu en assemblant plusieurs anneaux constitués par des boudins de 2 cm de diamètre et réunis en des cercles de 12 cm de diamètre (longueur de chaque boudin, environ 36 cm).

Pour réaliser la plaque de forme circulaire (disque qui fait la base du cendrier), on peut utiliser une assiette ou une soucoupe dont on suit

les bords avec un couteau.
Assemblez d'abord un anneau après avoir scarifié les surfaces qui doivent entrer en contact. Assemblez ensuite le deuxième et le troisième anneaux, en prenant les mêmes précautions.

Travail en boules

Cette technique permet de réaliser un certain nombre d'objets très amusants et toujours originaux. La boule se fait sur la surface de travail grâce à la paume de la main, promenée bien à plat et animée par un mouvement circulaire.

Fabrication d'un goret-tirelire

1 - On confectionne d'abord une boule d'environ 12 cm de diamètre. Utilisez d'abord les deux mains, puis une seule, pour obtenir une boule assez régulière sur la surface de travail.

2 - Avec la main droite, entre le pouce et les autres doigts réunis, on forme le groin par des pressions rapides et précises et on donne à la boule une forme un peu ovoïde.

3 - On évide la base en entaillant franchement au couteau, le long de la ligne A-B.

4 - On prend le futur goret dans la main gauche et on pratique, à l'aide de la petite cuillère, une cavité, afin d'obtenir en quelque sorte une boule creuse. Attention à ne pas « crever » cette sorte d'écorce

qu'on tient fermement dans la main !

5 - Ayant obtenu une forme creuse, dont les parois ont une épaisseur d'environ 1 cm, on donne à l'orifice qui a servi au « déblaiement » de l'intérieur une forme bien nette (ronde ou carrée). On en prend la mesure et on la ferme par une plaque bien calibrée, après avoir scarifié les surfaces de contact.

6 - A l'aide du couteau, on pratique sur le dos de l'animal une fente d'un demi-centimètre de large et de 3 cm de long. Les arêtes doivent être bien nettes, aussi sera-t-il nécessaire de confectionner cette fente quand le goret aura un peu séché (environ deux heures). Cette fente, qui doit percer l'animal pour rejoindre la cavité centrale, permettra d'introduire les espèces sonnantes et trébuchantes dont nous avons l'intention de le nourrir en attendant les vacances !

7 - Le goret pourra être complété au couteau:

a) en formant les deux pattes de devant et les deux pattes de derrière, qui doivent rester très courtes, car le goret reposera en fait sur son ventre.

b) En collant deux oreilles préparées dans une plaque assez mince (0,5 cm).

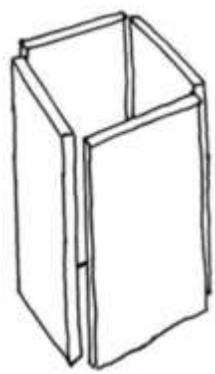
c) En dessinant la fente des yeux.

d) En plaçant au bon endroit la queue en tire-bouchon préparée grâce à un boudin très mince.

Réalisation d'un photophore

Les techniques que nous avons exposées et qui vous ont permis de confectionner, au passage, quelques objets d'entraînement, vont vous permettre maintenant de réaliser certaines créations : nous n'entrerons pas trop dans le détail de leur fabrication. Il vous suffit de faire appel à ce qui précède pour comprendre, dans chaque cas, le principe des techniques employées.

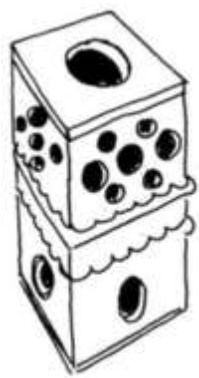
Le photophore peut se construire avec des plaques d'1 cm d'épaisseur et une base de 2 cm.
1) Fabrication des quatre côtés avec quatre plaques de 12 cm par 18, chacune étant perforée à « l'emporte-pièce (tube d'aspirine ou autre), puis assemblée selon une des techniques exposées.
Attention à ce que les quatre côtés restent bien droits. Nous conseillons d'utiliser un guide en carton (boîte) qui sera retiré une fois l'assemblage terminé, mais bien avant que l'argile ne soit sèche.



On doit obtenir une forme prismatique ouverte aux deux bouts, qu'on laissera sécher et durcir pendant quelques heures.
Le couvercle sera fabriqué exactement de la même manière, pour venir s'emboîter avec la partie supérieure du photophore; mais avant qu'il ne soit complètement sec, il devra être troué à l'emporte-pièce d'un orifice circulaire (un grand verre, le couvercle d'une boîte ronde peuvent faire l'affaire).

On pourra compléter le photophore par une décoration réalisée en collant un boudin et quelques perles sur les côtés latéraux.
2) Construction de la base : **bougeoir.**
On prendra une plaque carrée de 2 cm d'épaisseur et de 12,5 cm de côté. On « collera » grâce à la barbotine une deuxième plaque exactement calibrée, afin que le bas du fourreau vienne s'y emboîter. Pour réaliser ce calibrage, on mesurera exactement les dimensions intérieures du fourreau. A l'aide d'une boule, on constituera le bougeoir proprement dit, qui sera façonné pour recevoir une bougie et qui sera assujetti à la barbotine, au centre de la base.

Attention à laisser le trou d'introduction de la bougie légèrement plus grand que le diamètre de la bougie, car l'argile rétrécit en séchant.



Réalisation d'un vide-poches artistique
1) Une plaque de 2 cm d'épaisseur, 21 cm de long et 11 cm de large. Posez sur cette plaque une jolie main fine et allongée (avec l'accord de son ou de sa propriétaire, bien entendu !), et suivez les contours des doigts que vous devrez découper avec soin.

2) Arrondissez légèrement les doigts et le poignet, ainsi que les contours de la main, celle-ci restant bien à plat sur la surface de travail.
3) Après avoir laissé sécher quelque temps (environ une heure), vous devrez cambrer légèrement la main pour lui donner un profil analogue à celui de notre dessin.
4) Laissez sécher. Afin que la main ne s'aplatisse pas, vous pouvez disposer aux endroits convenables des boules de papier.
Lorsque la main sera presque sèche, vous confectionnerez une coupelle d'environ 8 cm de diamètre. Elle n'aura pas à être parfaitement régulière et pourra même être un peu cabossée, mais le dessin du cercle devra être assez régulier, ce que l'on peut obtenir en prenant un calibre sur un carton et en découpant un cercle légèrement plus petit que le diamètre définitif de la coupelle. On transformera le disque obtenu en relevant les bords régulièrement et en les amincissant au fur et à mesure (voir la forme de l'objet que vous devez obtenir).

5) Vous placerez cette coupelle dans le creux de la main d'une façon naturelle et vous la fixerez avec une bonne quantité de barbotine, après avoir scarifié les parois, pour obtenir un objet ravissant et décoratif.

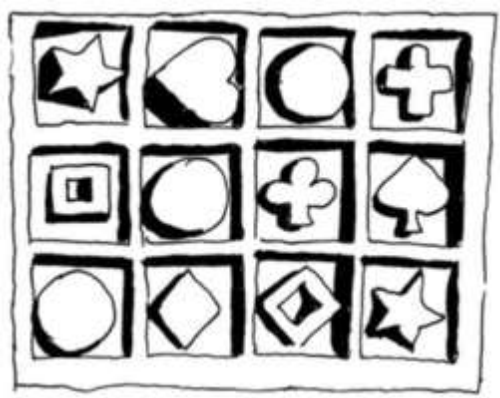
Tous ces objets peuvent être peints. Vous utiliserez de la gouache ordinaire, mais avant son emploi, l'objet doit être verni pour faire disparaître la porosité de l'argile ; vous utiliserez un vernis spécial,

que l'on trouve chez tous les marchands de produits pour artistes et artisans. La peinture étant faite et bien sèche, le vernis brillant sera appliqué, ce qui donnera à vos objets un aspect définitif et éclatant.

Un panneau décoratif

Il peut être réalisé à l'aide d'une plaque de 45 cm de longueur, de 30 cm de largeur et d'une épaisseur de 2 cm. Les signes apparaissent en relief dans un fond creux de forme carrée. Le travail de déblaiement est assez délicat, sauf à réaliser des poinçons sculptés dans des bâtons de plâtre.

Le panneau peut être peint et constitue un motif original de décoration dans un cadre rustique.



Panneau décoratif

La petite sirène

Elle est découpée dans une plaque de 15 mm. La chevelure est composée de petits boudins ou d'une plaque scarifiée par les dents d'une fourchette. Les écailles de la queue de poisson sont incisées dans la pâte encore molle avec un couteau. Les yeux sont fermés à l'aide d'une lame très pointue, les sourcils, le nez, les lèvres, les seins sont rapportés et collés à la barbotine.

Les luminaires Des volumes lumineux qui datent de Platon

Procurez-vous du carton mince très blanc et très “nerveux” qui ait un peu la consistance du parchemin. Vous allez pouvoir confectionner pour votre entrée, votre cuisine ou votre salle de bains un éclairage très gai et très original. Au bout de quelques mois, vous pourrez en changer sans trop de frais, ainsi que vous allez le constater.
Nous vous proposons deux modèles; ce sont les plus spectaculaires des “solides platoniciens”, qui revêtaient aux yeux du grand philosophe grec une signification cosmique, une valeur symbolique relative à l’univers et aux éléments qui le constituaient d’après les Anciens : le Feu, la Terre, l’Air et l’Eau.

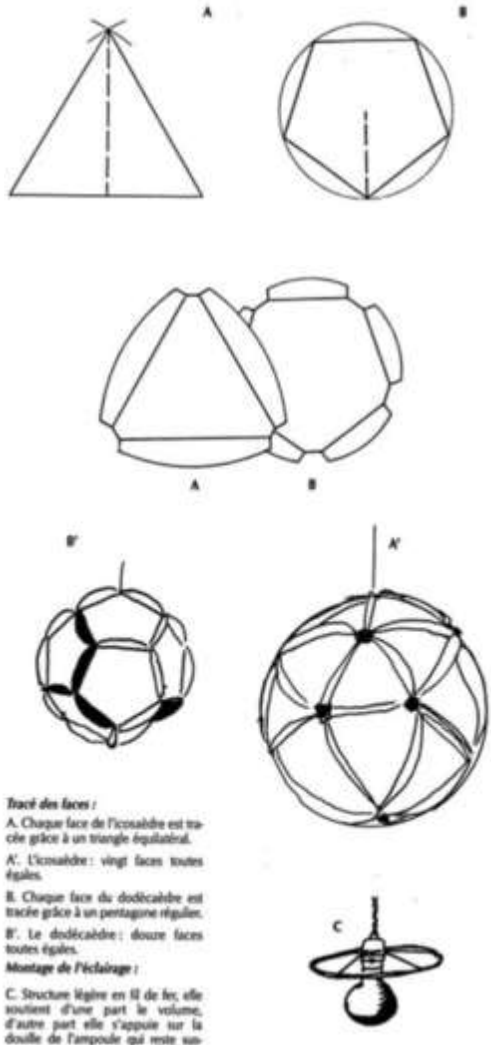
Montage de l’icosaèdre

Il a vingt faces, chacune est un triangle équilatéral. Il est très facile à réaliser, à l’aide du premier compas venu. Voyez notre croquis : vous comprendrez qu’il est nécessaire, en vue de leur assemblage, de réserver une bande qui permette, convenablement redressée, de coller chaque face à sa voisine par ses trois côtés.
La lampe électrique qui doit être placée au centre du dispositif reposera sur une légère ossature en fil de fer qui doit être introduite au moment opportun avant que le volume ne soit refermé.
Attention à ne pas utiliser une lampe de trop grande puissance, qui risquerait vite de transformer votre merveilleux volume lumineux en une véritable torche de feu ! Il sera prudent, en outre, de pratiquer dans les triangles du haut des ouvertures d’aération. Quant aux dimensions du volume, des triangles d’une hauteur de 15 cm donneront à votre volume un diamètre d’environ 35 cm.

Montage du dodécaèdre

Le principe du montage est exactement le même, il symbolise le cosmos ou l’univers tout entier. Chacune de ses faces - il y en a douze -

est un pentagone régulier que vous n'aurez aucune difficulté à tracer et à découper en partant d'un cercle, à l'aide d'un rapporteur (chaque angle mesure 108 degrés). Prenez les mêmes précautions pour ménager les rebords du collage et attention de ménager à chaque sommet l'espace destiné aux trous d'aération déjà mentionnés.



Tracé des faces :

A. Chaque face de l'icosaèdre est tracée grâce à un triangle équilatéral.

A'. L'icosaèdre : vingt faces toutes égales.

B. Chaque face du dodécaèdre est tracée grâce à un pentagone régulier.

B'. Le dodécaèdre : douze faces toutes égales.

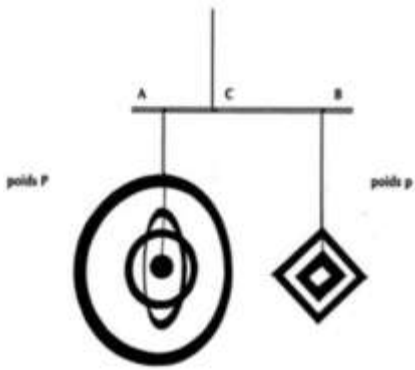
Montage de l'éclairage :

C. Structure légère en fil de fer, elle soutient d'une part le volume, d'autre part elle s'appuie sur la douille de l'ampoule qui reste suspendue au cœur du dispositif.

Le mobile cosmique Un élément décoratif plein d'enseignements

Pour réaliser ce « mobile », vous utiliserez un carton noir épais

(environ 3 mm). Vous tracerez, ainsi que sur notre croquis, des cercles concentriques qui vous permettront de découper et de sélectionner des anneaux, séparés par des espaces d'au moins la largeur d'un anneau. Donc, sur les six anneaux que comporte notre dessin, n'en sélectionner que trois (ou quatre, ou plus, à votre gré, en modifiant le tracé).
Parallèlement, vous découperez deux ou trois carrés que vous disposerez comme sur notre croquis ; ils viendront équilibrer le dispositif planétaire dont le centre sera occupé par une petite bille de bois.
Un fil fin assure la cohésion de chaque ensemble. Il est suspendu à une baguette légère en bois, AB, et collé sur chaque module. Le point d'attache du mobile, C, est placé sur la baguette de telle sorte que AC et CB vérifient l'équation $AC \times P = CB \times p$.
P et p représentent respectivement le poids (masse) de chaque figure, mais vous n'avez nul besoin de le calculer, il vous suffira de faire glisser C le long de la baguette pour trouver le point où les anneaux et les carrés seront équilibrés.
Suspendez le mobile dans un endroit aéré afin de constater que les différents éléments de cet ingénieux dispositif s'animent d'une façon imprévue en créant ainsi un effet décoratif surprenant.



Décoration sur verre

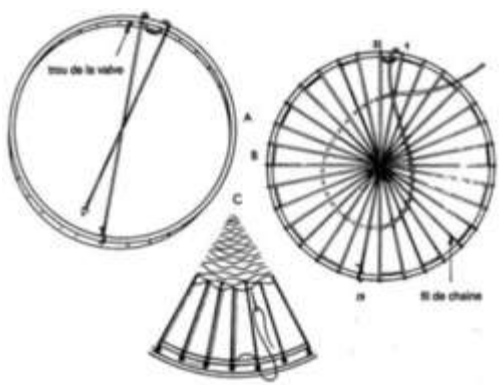
Les vieux flacons à l'honneur

Il arrive que les curieux, amateurs de brocantes qui ne perdent jamais l'occasion de fureter, tombent « aux Puces » ou dans d'autres lieux au milieu d'un fatras de rebuts et de bric à brac, sur de vieux flacons de forme parfois singulière que nos arrière-grands-mères collectionnaient pour y conserver, dans des armoires bien closes, des liqueurs, confitures, fruits confits et autres douceurs fleurant bon le confort, la tradition, la province. Ces merveilleux récipients sont maintenant remplacés par des bocaux aux formes « standard » plus fonctionnels et plus pratiques...
Il ne tient qu'à vous de redonner à ces flacons ou à ces carafes un lustre nouveau qui leur permettra une nouvelle vie en leur conférant un « effet » décoratif de bon aloi. Il existe chez tous les marchands de produits pour artistes de nombreux petits pots d'une peinture spécialement mise au point pour être appliquée sur le verre.
Pour parvenir à un bon résultat, il faut travailler « à main levée », avec un modèle de dessin sous les yeux, mais sans faire aucun « brouillon » ou rature. Allez-y librement en faisant confiance à votre instinct;
Même si vous ne « savez pas dessiner », vous arriverez vite à des résultats qui vous étonneront.
Travaillez avec des pinceaux fins sur une surface parfaitement propre. Ne multipliez pas trop les couleurs afin d'éviter l'effet bariolage et pratiquez plutôt le camaïeu qui consiste, pour une même couleur, à chercher des teintes différentes dans une même gamme.
Nous vous proposons ici divers modèles très simples, mais c'est à vous de les imaginer et d'en varier les contours en laissant jouer votre imagination.

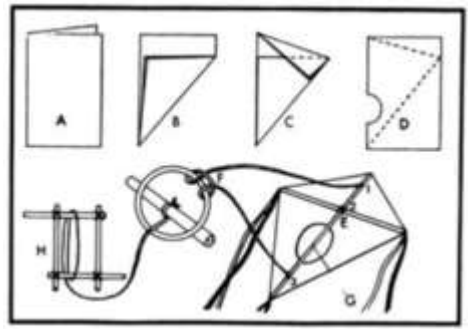
L'art du tisserand ou le tisserand qui tisse en rond

Pour tisser en rond et réaliser un joli tapis circulaire, voici un « truc » qui nous a toujours permis d'obtenir d'excellents résultats.

Le « métier à tisser » est tout simplement une roue de bicyclette dont vous ne conserverez que la jante, c'est-à-dire la partie métallique circulaire de la roue sur laquelle étaient vissés les rayons.
Cette pièce sera le support et le cadre de votre ouvrage : fixez votre fil de chaîne (ficelle) dans les trous de la jante, nous pensons judicieux de les numéroter pour faciliter le montage du fil de chaîne que vous ferez partir du trou 17 (A). Attention, bien utiliser un nombre impair de rayons en ficelle (chaîne), ce qui est possible en faisant intervenir éventuellement le trou de la valve et en ramenant au centre le dernier rayon (B). Le fil de chaîne peut être simple ou double suivant l'ouvrage que vous désirez réaliser (petit tapis, descente de lit, napperon, etc.). Sa longueur sera fonction du diamètre de la roue, du nombre de trous, ainsi que de leur emplacement.
Quant à la trame, vous utiliserez des bandes de tissus torsadés, des rubans, des bouts d'étoffe. L'essentiel étant que cette trame soit constamment d'une épaisseur à peu près égale.
Le tissage proprement dit pourra débuter avec l'excédent du fil de chaîne qui sera passé dans les rayons de la chaîne comme amorce de trame sur une faible partie du diamètre de l'ouvrage (de 2 à 3 cm). Le début de cette première opération de tissage doit être effectué en sautant le fil de la chaîne deux par deux ; vous poursuivrez en passant votre trame fil par fil, soit en la croisant avec le passage de trame précédent, soit en la torsadant sur elle-même ou en la gardant simplement droite. Au fur et à mesure que vous avancerez dans votre ouvrage, la trame devra s'allonger, vous nouerez donc l'une à l'autre les bandes de tissu, le nœud étant toujours du même côté. Vous pourrez arrêter l'ouvrage au diamètre souhaité, la longueur de la trame utilisée correspond, pour chaque tour, à environ trois fois le diamètre de l'ouvrage (C). Pour arrêter l'ouvrage, vous procéderez de la manière suivante : en premier lieu, les fils de chaîne seront coupés puis cousus sur la trame ou noués par derrière deux à deux. On pourra éventuellement border l'ouvrage d'une bande de feutrine cousue.



Le cerf-volant L'oiseau qu'on tient en laisse



Matériel nécessaire

Une paire de ciseaux, un tube de colle, une pelote de ficelle (dite « de boucher »), deux baguettes de bois sec et souple de 40 et 30 cm de long, dépouillées de l'écorce, un petit anneau de 3 cm de diamètre environ, une feuille de papier de 40 × 30 cm. Vous pouvez utiliser un papier d'emballage coloré.

La construction de la voilure

Si vous suivez rigoureusement les dessins A, B, C, D, vous obtiendrez un losange.

A. Pliez une première fois dans le sens de la longueur.
B. Pliez une seconde fois.
C. Pliez une troisième fois.
D. Dépliez et coupez suivant les pliures.

La construction de la membrure et le montage de la bride

Croisez les deux baguettes et ligaturez-les avec de la ficelle (E).

Pour monter la bride, il vous faut fixer l'anneau par un nœud plat (F) au milieu d'une ficelle de 50 cm. Ensuite, effectuez deux entailles dans la baguette G : l'une à 4 cm du haut, l'autre à 7 cm du bas. Nouez les extrémités de la ficelle dans chacune des entailles. Enduisez de colle les nœuds 1,2 et 3 et laissez sécher. Enfin, collez la membrure sur la voilure.

La ficelle de retenue et la construction du dévidoir

Utilisez 20 m ou plus de ficelle dont vous nouerez une des extrémités à un morceau de bois. La longueur de celui-ci sera le double du diamètre de l'anneau de la bride. Glissez le morceau de bois dans ce dernier et attachez l'autre extrémité de la ficelle au dévidoir. Pour construire ce dévidoir, il vous faut ligaturer quatre baguettes : deux de 7 cm et deux de 14 cm (dessin H).

La construction de la queue

Découpez des bandes de papier colorées de 2 à 3 cm de large et de 2 à 3 cm de long, que vous agraferez ou collerez aux extrémités de la membrure (dessin E).

Nous vous souhaitons de belles journées ventées qui feront la joie de votre nouvel ami.

Confection d'une bougie Charme d'une lumière douce et discrète

En dehors de leur utilité première qui était de produire de la lumière, les chandelles devenues bougies à l'époque moderne, ont de tout temps suscité l'attrait de bien des gens. Leur couleur brillante, la flamme vacillante et douce qui crée sur les murs des ombres fantastiques, le mystère et le charme de l'étroite zone de lumière qu'elles dégagent au sein de l'obscurité, contribuent à leur donner une place de choix dans l'intimité, le charme du foyer et de la table.

Une des plus classiques et des plus simples à fabriquer est certainement la bougie droite moulée dans un cylindre. Toutes sortes de récipients peuvent être utilisés pour la circonstance, à condition que le matériau vous permette de démouler sans problème. Vous éviterez le carton rugueux et les matières pelucheuses.

Lorsque vous aurez choisi le récipient qui doit servir de moule, vous fixerez la mèche avec de la terre ou de la pâte à modeler au milieu de son fond. Vous tendrez votre mèche en la fixant dans sa partie supérieure comme il est indiqué sur le dessin (A) ; le moule est alors prêt pour recevoir la solution liquide qui aura été préparée au bain-marie de la manière suivante (B) : le récipient contenant la paraffine sera placé dans une casserole d'eau, de telle façon qu'il soit immergé aux 2/3 de sa hauteur. La matière première (stéarine, paraffine, etc.) sera placée dans ce récipient et on y ajoutera le ou les colorants souhaités. Quand la matière première se liquéfie, vous pouvez effectuer une succession de coulées de nuances différentes pour obtenir dans la masse de la bougie autant de variations de couleurs

que vous désirerez. Le démoulage se fait sans difficulté au bout de 20 à 30 minutes (au réfrigérateur). L'emploi d'un démoulant qui pourra être une solution d'huile de savon est recommandé. Il ne vous restera qu'à couper la mèche en dessous de votre moule à la longueur suffisante.

La pâte à pain « Eloigne-toi de celui qui n'aime pas plus le pain que la voix d'un enfant »(proverbe suisse)

On peut confectionner avec de la pâte à pain avant qu'elle ne lève (il faut surtout l'en empêcher), toutes sortes de figurines amusantes qui enchanteront les enfants. La « matière première » est facile à préparer.
Après avoir été « maniée », roulée en saucisse ou en boudin, aplatie au rouleau, cette pâte, très malléable, est mise à la cuisson pendant 45 minutes à la température de 230°.
La croûte doit être bien dorée et très dure, on doit pouvoir s'y casser les dents ! L'épaisseur ne doit guère dépasser 15 à 20 mm.
Si, au cours du pétrissage, la pâte a tendance à durcir, il suffit de l'arroser avec un peu d'eau. N'oubliez pas de faire travailler votre imagination : les modèles que nous vous proposons ici ne sont que des exemples entre des centaines.
On peut confectionner des oiseaux, des poissons et même, en travaillant la pâte en forme de longue saucisse et en la disposant en x allongé, les fameux **bretzels**, parsemés de gros sel ou de cumin, petites gloires de l'Alsace, inséparables compagnons d'un demi de bière fleurant bon le houblon.

Lorsqu'on aura bien maîtrisé le pétrissage et le temps de cuisson, on pourra se lancer dans des productions plus sophistiquées comme cet arbre symbolique, dont nous vous donnons ci-dessous le modèle avec certains détails relatifs à sa confection.

l'arbre de vie

Voir croquis page suivante :

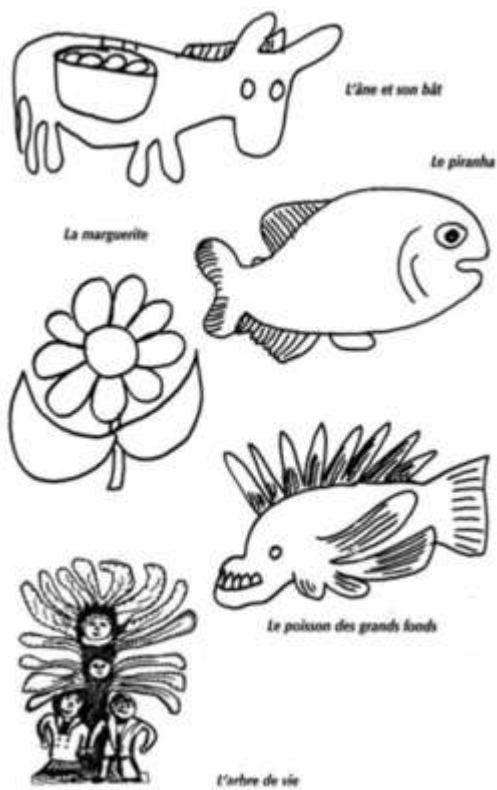
Formez une plaque d'environ 1 cm d'épaisseur, ayant en gros la forme de l'arbre.

A l'aide d'un couteau pointu, opérer la séparation des branches et pour leur donner leur forme définitive, repliez les bords grâce à une légère pression des doigts qui leur donnera un aspect dodu et arrondi.

Le tronc d'arbre peut être strié avec une petite fourchette.

Les deux personnages, ainsi que les têtes, sont préparés dans une plaque plus mince, les vêtements sont collés avec un peu d'eau et confectionnés avec une pâte encore plus mince.

QUELQUES SUGGESTIONS POUR DES SUJETS EN PÂTE À PAIN



Origami L'oiseau en papier qui bat des ailes

L'origami, c'est l'art japonais de former avec des carrés ou des feuilles de papier de différentes formes toutes sortes d'animaux, de fleurs ou d'objets symboliques.

Peut-on dire que la cocotte en papier que nous avons évoquée à la page 102 de cet ouvrage constitue une pièce d'origami ? Non, bien sûr, chaque peuple, dans le passé, dès qu'il a connu le papier, a su concevoir des pliages de toutes sortes qui ont marqué sa tradition. Les lanternes vénitiennes, les guirlandes et les cocottes en font foi, mais aucun peuple n'a sans doute poussé aussi loin l'étude et la technique du pliage que les Japonais qui, depuis des siècles, y excellent, au point que certaines techniques de pliage devinrent comme des rites revêtant parfois un caractère religieux.

A notre époque, les mamans japonaises amusent leurs enfants avec la ménagerie traditionnelle que permet de créer une technique de l'origami très accessible et très populaire.

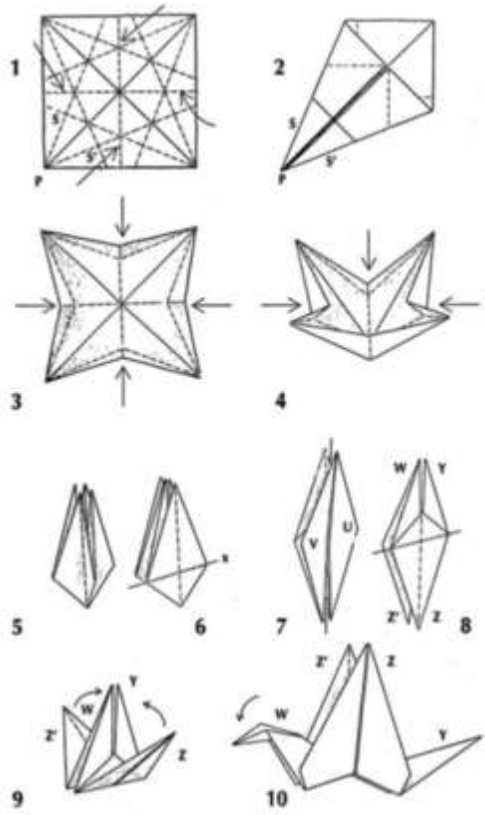
Pour en savoir plus sur l'origami, consultez le merveilleux livre (édité en anglais) par Japan Publications Trading Company, Tokyo : The World of Origami, par Isao Honda.

Les phases du montage

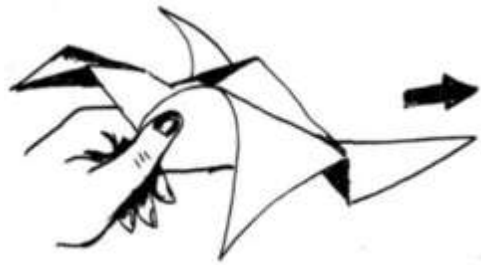
1. Vous avez utilisé un carré de papier d'environ 20 cm de côté. Vous avez plié (en arête), selon les deux diagonales et en creux, les deux segments qui joignent les milieux de chaque côté opposé. Vous avez enfin marqué en creux les plis formés en rabattant chaque sommet sur la diagonale qui lui est opposée, voyez la figure **2**, pour obtenir les segments du type S,S′, il y en a huit.

Ces lignes ont l'air compliquées, en fait elles ne le sont guère. Trois partent de chaque sommet (douze) et deux relient les milieux de chaque côté, en tout quatorze.

3 et **4.** Ces deux figures montrent comment former la figure **5**, elle se referme très facilement, comme une fleur, si les plis sont bien marqués. Voyez bien la position relative des quatre pointes.



6. Aplatissez la figure et observez bien la disposition des quatre pointes. La première, en partant de l'avant, est "pleine", puis viennent sur le même plan deux pointes, puis, en arrière, une pointe "pleine", symétrique de la première.
7. Rabattre la pointe pleine de l'avant vers le bas (ligne du pli x), rabattre aussi vers le bas le coin plein du troisième plan et faites **tourner** le montage (le haut devient le bas), de façon à obtenir la figure **7.** Les deux coins du haut sont sur deux plans, les deux coins du bas sont sur le même plan, mais séparés.
8. Ouvrez le montage en faisant passer le côté U sur le côté V et faire la même opération de l'autre côté pour obtenir le montage **8,** replier vers le haut les deux pointes du bas, chacune de leur côté (ce sont les ailes) à mi-hauteur. Tirez sur la queue (la pointe Y) pour la placer dans la position qu'elle a sur la figure **10.** Tirez ensuite sur le cou (W) en avant et formez ainsi la tête en pliant la pointe (dessin **10**).
Si vous tenez l'oiseau comme il est montré sur notre dessin, et que vous arrondissiez les ailes vers le bas, vous aurez la surprise, en tirant la queue du volatile, de lui faire battre des ailes, en provoquant un bruit de froissement d'ailes tout à fait réaliste !

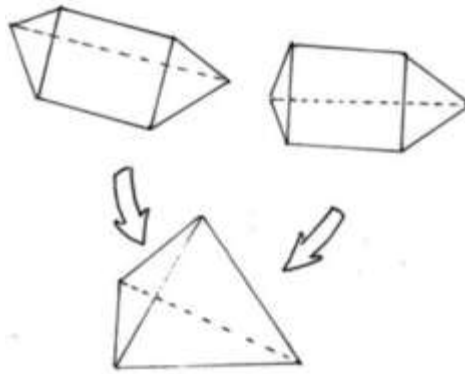


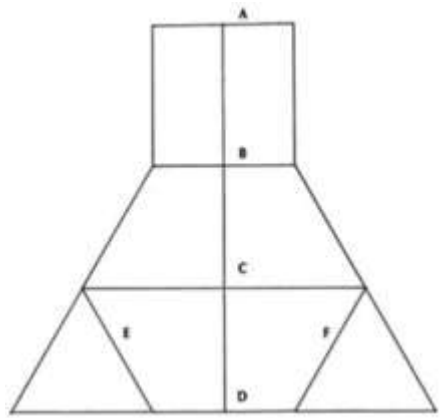
la poupée “Rondelle” en fil et en feutrine

Laine, feutrine, fil à coudre, boules de cotillons, compas, ciseaux et grosse aiguille, il n’en faut pas plus pour confectionner la poupée “Rondelle”. Le tracé des disques de feutrine qui la composent se fera au moyen de disques de carton épais, ces derniers seront percés en leur centre, ce qui permettra de repérer aisément le milieu des disques de feutrine.
Trois couleurs de feutrine seront utilisées pour les bras, la robe et les jambes. Chaque jambe comprendra vingt-quatre ronds de 8 cm que vous enfilerez quatre par quatre. Tous les quatre ronds sera intercalée une boule blanche (six ronds roses, six mauves, douze magenta). Les bras comprendront chacun dix-huit ronds de 6,5 cm (six de chaque couleur). La robe sera constituée de dix-huit ronds inégaux qui seront enfilés du plus grand au plus petit, vous intercalerez également, comme pour les bras et les jambes, une boule blanche tous les quatre ronds (les diamètres utilisés seront les suivants : 17 cm -16 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9,5 - 9 - 8,5 - 8 - 7,5 - 7). La tête sera constituée de quatre fuseaux cousus de 15 cm × 8 cm. Les cheveux seront rapportés comme il est indiqué sur le dessin. Les extrémités des membres seront constituées par des petites pièces cousues remplies de chiffons épousant la forme des mains et des jambes.

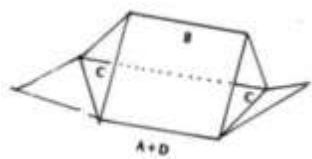
Patience, patience… Petit jeu de logique et d'assemblage

Il y a encore quelques années, sur les Grands Boulevards, à Paris, une foule de camelots s'installait. Chacun proposait pour quelques francs, en dehors des traditionnels appareils ménagers, des colifichets, des babioles et parfois quelque jeu de patience consistant à assembler différents volumes pour donner naissance à d'autres formes tout à fait nouvelles et imprévues.
Parmi ceux-ci figure un jeu d'assemblage célèbre : il s'agit d'assembler deux prismes identiques face contre face pour former une pyramide régulière à quatre faces (tétraèdre).
Il est facile de construire ces deux prismes avec du carton très mince ou du papier fort et rigide. Il suffit de vous inspirer ou de décalquer le gabarit qui figure dans cet article.





Pour constituer chaque prisme, plier (en creux) les segments B, C, E, F en marquant bien les plis. Ramener le segment A sur le segment D, ils sont égaux et se recouvrent exactement, coller avec un ruban de scotch l'arête A-D ainsi formée, B étant une autre arête et C la troisième.
Il suffit maintenant de rabattre les deux triangles équilatéraux sur les faces ouvertes du prisme, elles s'emboîtent exactement et peuvent être collées avec un peu de scotch pour bien tenir en place l'assemblage.
Et maintenant, on vous souhaite bien du plaisir à tenter de reconstituer votre pyramide en moins de dix minutes. Vous constaterez que ce n'est pas si facile !



Cahier spécial

LES TACHES de A à Z

Règles générales

Tenez compte des symboles indiqués sur les étiquettes. Avant d'entreprendre de détacher un tissu ou un vêtement, faites toujours un essai sur un endroit invisible, ourlet ou bord de couture intérieure. Attention aux détachants qui, parfois, laissent des auréoles.

Quelle que soit la nature de la tache, glissez sous le tissu un chiffon ou un tampon de coton que vous changerez dès qu'il est sali. Pour ne pas l'étaler et provoquer des auréoles, tamponnez la tache de l'extérieur vers l'intérieur. Ne repassez pas un tissu taché, au risque de cuire définitivement la tache et de l'incruster dans les fibres. N'employez jamais d'acétone, d'essence de térébenthine ni d'alcool sur les fibres artificielles (viscose, acétate, nylon, etc.). Les dégâts seraient irréversibles.

ALCOOL

Sur un tapis ou une moquette
Épongez l'alcool avec un papier absorbant plié en plusieurs épaisseurs. Mouillez ensuite la tache avec une éponge imbibée de vinaigre et d'eau à parts égales. Recommencez jusqu'à ce que la tache ait disparu.

Sur du coton
Tamponnez avec un mélange de vinaigre blanc (1/3) et d'alcool à brûler (2/3).

APÉRITIF

Sur du coton blanc

Préparez un mélange d'eau froide, d'alcool à 90 ° et de vinaigre blanc à parts égales, puis imbibez les taches de cette solution. Rincez à l'eau froide. Renouvelez l'opération si nécessaire.

Sur un tissu synthétique
Frottez la tache avec du savon de Marseille humide. Laissez agir quelques heures avant de procéder au lavage.

ARGENTERIE

Il existe plusieurs possibilités pour lui redonner de l'éclat :
• Frotter l'argenterie avec un chiffon humide imprégné de poudre de bicarbonate de soude.
• Utiliser de l'alcool à brûler pur.
• Immerger les couverts ou les objets en argent dans l'eau de cuisson non salée des pommes de terre en robe des champs. On peut également faire cuire des pelures de pommes de terre et utiliser l'eau pour y baigner l'argenterie.
• Utiliser du dentifrice sur un chiffon humide.
• Nettoyer avec de la cendre de bois _ humide ou un mélange de cendre de cigarette et de jus de citron.

Argenterie noircie
Si les objets sont très sales, préparez un mélange d'eau et d'ammoniaque à parts égales. Servez-vous d'une brosse à dents usagée pour insister sur les ciselures, s'il y en a.

Argenterie piquée
Trempez les objets un par un dans du vinaigre chaud et laissez agir 15 minutes. Utilisez un chiffon sec pour essuyer, puis lustrez avec une peau de chamois. Recommencez si nécessaire.

Bijoux
Brossez-les avec du jus de citron, rincez à l'eau froide et lustrez avec une peau de chamois.

AURÉOLE

Sur un tissu grand teint
Après un détachage subsiste très souvent une auréole ; pour la faire disparaître, présentez-la au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. La vapeur estompera l'auréole.

BETTERAVE ROUGE

Sur les doigts
Frottez les taches avec du jus de citron ou du vinaigre blanc.

Sur un vêtement grand teint
Si les taches résistent au jus de citron, imprégnez-les d'eau oxygénée à 20 volumes. Laissez agir quelques heures avant de rincer à l'eau froide.

Sur un vêtement fragile
Tamponnez délicatement chaque tache avec un mélange de jus de citron et d'eau à parts égales.

BEURRE

Pour absorber le beurre, intercalez un buvard entre la tache et le fer chaud. Frottez ensuite avec du savon de Marseille sec. Laissez agir 15 minutes avant de rincer à l'eau chaude. Vous pouvez aussi, après avoir gratté le maximum de gras, masser la tache avec de la terre de Sommières ; laissez agir 1 heure avant de brosser doucement.

BIÈRE

Frottez avec une éponge imprégnée d'eau tiède.

« *BLANCS* »

Les « blancs » sont les marques qui apparaissent lorsque le bois sèche. Pour les teinter de la couleur du meuble, utilisez du brou de noix dilué ou non. Si le bois est clair, passez de la teinture d'iode (en vente en pharmacie) avec un coton-tige ou un pinceau souple à poils courts, ou encore de l'extrait de chicorée en grains.

BOUE

Laissez sécher les taches, puis brossez-les pour enlever le maximum de terre. Enfin, frottez à l'eau tiède vinaigrée, puis à l'eau froide.

Sur la moquette
Laissez sécher la boue, puis frottez délicatement l'endroit taché, en faisant des ronds. S'il reste des traces, utilisez une éponge imbibée d'eau légèrement vinaigrée. Rincez, laissez sécher, brossez à nouveau pour relever les poils.

BOUGIE

Placez l'objet, le vêtement ou le linge taché dans le réfrigérateur: la paraffine, durcie, se décollera plus facilement. Vous pouvez également frotter la tache avec un glaçon glissé dans un sac en plastique; il vous sera plus facile ensuite de la gratter.
Ensuite, intercalez du papier absorbant entre la planche à repasser, la tache et le fer. Celui-ci va faire fondre la paraffine sur le support absorbant. Ne réutilisez pas le même papier absorbant car vous transporteriez la tache sur un autre endroit du tissu. Changez le papier dès qu'il est sali. Renouvelez l'opération jusqu'à totale absorption de la paraffine.

Sur du papier peint
Recouvrez la tache d'un papier absorbant plié en deux. Posez-y le fer à repasser chaud, sans vapeur. Renouvelez l'opération jusqu'à complète disparition de la tache. Changez le papier dès qu'il est taché.

Sur du parquet
Grattez le maximum de bougie avec une lame ronde pour ne pas rayer le sol. Recouvrez de terre de Sommières et laissez agir une nuit avant de passer l'aspirateur.

Sur des chandeliers
Ne grattez pas la cire de bougie qui a coulé sur vos chandeliers en argent. Placez-les 2 heures dans le réfrigérateur : le froid durcira la paraffine, qui se décollera sans dommages.

BROU DE NOIX

Sur les mains
Frottez les taches avec quelques gouttes d'eau de Javel à peine diluée.

Sur un vêtement grand teint
Frottez la tache de l'extérieur vers l'intérieur avec un tampon imbibé d'eau froide et d'eau de Javel à peine diluée.

Sur un tissu de couleur
Lavez la tache à l'eau à peine tiède et frottez avec du savon de Marseille sec. Laissez agir, puis lavez le vêtement.

Sur du carrelage
Essuyez sans étaler, déposez sur la tache du talc ou de la terre de Sommières, massez de l'extérieur vers l'intérieur et laissez agir.

Brossez ensuite. S'il subsiste une légère marque, passez un tampon de coton à peine imbibé d'eau de Javel non diluée.

BRÛLURES

Brûlure de cigarette sur du marbre

Frottez en rond avec un tampon imbibé de jus de citron et rincez rapidement à l'eau froide. Il est préférable de recommencer plusieurs fois, plutôt que de déposer directement le jus de citron sur la brûlure, au risque d'abîmer le marbre. Lorsque la marque a disparu, cirez et lustrez. *Si la tache est profonde* : utilisez quelques gouttes d'ammoniaque ; s'il s'agit du marbre de la cheminée, ne faites cette opération que lorsque le feu est éteint et le marbre froid.

Sur un meuble verni

Si la brûlure est superficielle, préparez de la cendre de bois ou de cigarette mélangée avec un peu de matière grasse pour badigeonner la partie abîmée. Recouvrez-la ensuite de cendre et frottez avec un bouchon enveloppé d'une étoffe, ou grattez avec une lame de rasoir. Il faudra de toute façon revernir la surface du meuble.

Légère brûlure de cigarette sur du coton blanc

Laissez le linge tremper dans l'eau froide additionnée d'eau de Javel. Rincez à l'eau froide.

Marque de plat chaud sur un meuble en bois

Ouvrez les fenêtres et n'allumez ni le gaz ni une cigarette pendant cette opération. Frottez vigoureusement l'endroit brûlé avec le côté en nylon d'une éponge à vaisselle imbibée de pétrole et de cendre de bois ou, à défaut, d'un peu de sciure. Frottez ensuite avec un bouchon en liège compact, en ronds, de l'intérieur vers l'extérieur de la marque. Recommencez jusqu'à totale disparition de la tache.

Taches provoquées par un objet chaud sur un meuble

S'il s'agit d'un meuble verni au tampon, commencez par frotter le cerne avec de la cire. Si la tache subsiste, imbibez légèrement l'endroit endommagé avec un coton imprégné d'alcool à brûler et enflammez, mais éteignez aussitôt : les cernes blancs auront sans doute disparu. Cirez pour retrouver le brillant.

Brûlure sur une moquette ou un tapis

Avant toute opération, faites un test sur un endroit invisible, sous un meuble par exemple. Brossez l'endroit brûlé, puis, selon la couleur de la moquette, tamponnez la tache avec un coton-tige imbibé d'eau

fortement additionnée de lessive. Attendez 30 secondes, puis absorbez avec un chiffon propre ou un tampon de papier essuie-tout. Laissez sécher. Si la trace n'est pas partie, imbibez-la avec de l'eau oxygénée à 10 volumes. Recommencez jusqu'à totale disparition.
Si rien n'est efficace, découpez sous un meuble une pièce de la taille de l'endroit brûlé et collez ce morceau à la place de celui qui est abîmé.Vous pouvez aussi, avec de la patience, arracher les fibres tachées à la pince à épiler et regarnir le plus serré possible avec des fibres propres prélevées ici ou là sous un meuble, avec de la colle à tissu.Vous pouvez aussi arracher les fibres brûlées et peindre le trou de la couleur de la moquette.

Casserole brûlée
Faites chauffer doucement deux verres de vinaigre dans la casserole. En principe, les aliments accrochés et brûlés doivent se détacher lorsqu'il n'y a pratiquement plus de liquide.

Sur du Formica
Il est difficile de faire disparaître la marque d'un plat brûlant sur du formica. Frottez l'endroit brûlé avec du jus de citron pur ou de l'eau oxygénée à 20 volumes. Cirez l'endroit terni avec une cire incolore, lustrez. Mais sachez que, même ciré, le formica ne retrouvera pas sa brillance d'origine.

CAFÉ

Sur du linge grand teint ou blanc
Frottez la tache avec un coton imbibé de vinaigre blanc ou d'eau oxygénée à 20 volumes et rincez à l'eau froide. Un bain d'eau javellisée fera également disparaître les taches.
Sur un tapis ou une moquette de couleur claire
Avec un chiffon, absorbez immédiatement le café répandu, puis tamponnez la surface tachée avec de l'alcool à 90° et du vinaigre blanc à parts égales. Si vous n'avez pas de vinaigre blanc, utilisez du jus de citron. Rincez avec une éponge imbibée d'eau froide, puis séchez avec un tampon de papier absorbant.

CALCAIRE *(v. tartre)*

Verreries
Remplissez les verres de vinaigre jusqu'à hauteur de la marque et laissez agir. Lorsque la marque a disparu, rincez et séchez l'intérieur à l'aide d'un sèche-cheveux.

Casseroles
Pour faire disparaître un léger dépôt de calcaire, frottez le fond avec une éponge imbibée de vinaigre blanc ou avec du marc de café.

Robinetterie
Ne laissez pas le calcaire se déposer et se concréter autour des robinets et dessus. Frottez-les régulièrement avec du vinaigre chaud ou du jus de citron. Rincez et essuyez rapidement.

CAMBOUIS

Sur du tissu non synthétique
Posez un morceau de papier absorbant sous le tissu taché. De l'extérieur vers l'intérieur, frottez la tache de cambouis avec du beurre. Laissez agir, puis grattez la matière grasse avec une lame de couteau. Recommencez si le cambouis n'est pas totalement parti.

Sur un tissu en fibres synthétiques
Imbibez la tache avec un peu de white-spirit. Procédez en soulevant le cambouis. Massez ensuite avec une goutte de glycérine et absorbez avec du papier essuie-tout. Lavez enfin à l'eau froide additionnée de produit à vaisselle. Rincez.

CAROTTE RAPÉE *(v. fruits)*

Saladier ou bol de mixer
Pour effacer les taches de jus de carotte, frottez-les avec un coton imbibé d'huile de table.

CENDRES

Ne mouillez pas la cendre tombée sur la moquette, aspirez-la.

CHEWING-GUM

Sur un vêtement
Frottez avec un glaçon, grattez le chewing-gum avec une lame fine, puis lavez le vêtement comme d'habitude. Vous pouvez aussi imbiber le chewing-gum de quelques gouttes d'huile et le rouler du bout des doigts.
Si le tissu le supporte, vous pouvez également frotter le chewing-gum avec un peu de white-spirit.

Dans les cheveux

Malaxez le chewing-gum et la touffe de cheveux avec un peu d'huile de table ou une petite noisette de corps gras.

Sur la moquette
Glissez un glaçon dans un sac en plastique, puis frottez le chewing-gum jusqu'à ce qu'il soit totalement dur et se décolle facilement.

CHIURES DE MOUCHES

Sur un meuble verni
Frottez doucement l'endroit taché dans le sens du fil du bois avec une éponge humide et du marc de café tiède.

Sur un cadre doré
Battez un blanc d'oeuf et ajoutez une cuillerée à café d'eau de Javel. Badigeonnez le cadre avec cette mixture et essuyez rapidement avec un chiffon à peine humide. Séchez soigneusement.

Sur les vitres ou le pare-brise d'un véhicule
Avant de procéder au nettoyage, grattez les vitres avec une fine lame en plastique pour ne pas les rayer.

Sur un linge en coton blanc
Tamponnez les taches une par une avec un coton-tige imbibé d'eau froide et d'eau de Javel à parts égales.

Sur un miroir
Frottez le miroir avec de l'alcool à brûler. Essuyez avec une peau de chamois.

Sur un écran de télévision
Lorsque le téléviseur est éteint depuis plusieurs heures, passez sur l'écran un chiffon propre non pelucheux imbibé de produit à vitres, sans appuyer. Essuyez avec une peau de chamois propre. N'allumez pas l'appareil avant 2 heures minimum.

Ampoule ou néon
Lorsque les ampoules sont froides, nettoyez-les avec un tampon imbibé d'alcool à brûler. N'allumez pas avant quelques heures.

Sur un tableau
Frottez la toile très délicatement avec un demi-oignon; coupez la tranche dès qu'elle est sale.

CHOCOLAT

Sur un lainage
Tamponnez avec un coton imbibé de benzine ou de vinaigre blanc.

Sur une cotonnade
Suivant les couleurs du vêtement, imbibez la tache de lessive humidifiée, d'eau ammoniaquée ou légèrement javellisée, ou tamponnez d'eau oxygénée à 20 volumes.
Vous pouvez aussi déposer un peu de glycérine sur la tache et la masser de l'extérieur vers l'intérieur. Laissez agir quelques minutes et lavez avec une éponge trempée dans de l'eau savonneuse, puis essorez et posez dessus un gros tampon de papier absorbant ou un chiffon propre pour absorber l'eau et la tache. Lavez comme d'habitude.

CHOU ROUGE

Procédez de la même façon que pour la betterave rouge.

CIMENT

Frottez énergiquement avec une brosse de chiendent trempée dans du vinaigre blanc très chaud. Renouvelez l'opération jusqu'à totale disparition des taches.

CIRAGE

Retirez le surplus avec une lame fine, puis placez un papier absorbant sous la tache. Étalez un peu de matière grasse sur le cirage, laissez agir 10 minutes environ, absorbez le gras et lavez. Si ce traitement n'est pas efficace, humectez la tache et massez-la avec de la terre de Sommières. Laissez agir au moins 1 heure avant de frotter avec une brosse douce.

Sur un tissu blanc résistant
Procédez comme ci-dessus et décolorez la tache avec de l'eau oxygénée à 20 volumes.

COCA-COLA

Tamponnez avec un tampon imbibé d'un mélange d'alcool à 60° ou 90° et d'eau à parts égales, de jus de citron pur, de vinaigre d'alcool ou de deux gouttes d'ammoniaque.

COLLE

Selon le support, utilisez du dissolvant pour vernis à ongles ou de l'alcool à 90°.

Sur un tissu en fibres synthétiques
Frottez les taches avec de l'essence à briquet.

Marque d'étiquette sur la vaisselle
Utilisez le sèche-cheveux (chaleur douce).

CONFITURE

Ôtez la confiture avec une lame de couteau, puis essuyez avec une éponge imbibée d'eau vinaigrée ou de jus de citron.

DOIGTS *(traces de)*

Sur du cuir
Sur un sac en cuir clair, l'appuie-tête d'un canapé ou les accoudoirs des fauteuils, utilisez un coton imbibé d'alcool à brûler.

Sur le papier peint
Frottez avec de la mie de pain en boule très serrée.

Sur un mur peint
Frottez avec une gomme blanche.

Sur les cartes à jouer
Nettoyez-les une par une avec une gomme blanche. Si elles sont très sales, utilisez un chiffon imbibé de lait entier froid. Essuyez avec un chiffon doux non pelucheux.

EAU

Sur un meuble ciré
Absorbez l'eau au maximum, laissez sécher quelques jours, puis frottez avec un chiffon imbibé de pétrole dénaturé. Si la tache n'est pas totalement partie, frottez-la de l'intérieur vers l'extérieur avec un bouchon de liège – si possible non aggloméré, pour éviter qu'il ne s'effrite durant l'opération. Si le meuble est foncé, passez le bouchon de liège sous la flamme d'une bougie avant de l'utiliser comme ci-dessus.

Sur un fauteuil en cuir
Aspergez les taches avec la vapeur de votre fer à repasser. Laissez sécher avant de cirer avec une crème spécial cuir de la couleur du fauteuil. Vous pouvez aussi frotter délicatement les taches avec un tampon de coton imbibé de quelques gouttes d'essence de térébenthine.

Sur un sac ou un vêtement en cuir
Absorbez l'eau au maximum avec un chiffon propre ou du papier absorbant, puis passez rapidement l'objet au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. La vapeur unifiera l'ensemble et fera disparaître les taches. Essuyez parfaitement sans frotter. Bourrez le sac de papier pour qu'il ne se déforme pas en séchant. Ne le cirez pas avant qu'il ne soit totalement sec.

Sur du marbre
Préparez une solution à raison de 3 cuillerées à soupe de lessive Saint-Marc pour 5 litres d'eau tiède. Mélangez bien pour diluer la lessive. Frottez la surface en marbre avec cette préparation, rincez, puis essuyez avec une peau de chamois. Cirez avec une cire liquide et légère.

Sur des chaussures en cuir
Massez les chaussures avec de la vaseline, laissez le cuir l'absorber avant de cirer et lustrer. Vous pouvez aussi frotter les chaussures avec un chiffon imbibé d'alcool à brûler.

EAU DE JAVEL

Procurez-vous de la teinture pour tissu de la même couleur que le vêtement taché. À l'aide d'un pinceau, passez la teinture sur la tache, puis fixez-la au fer à repasser en intercalant un linge entre le fer et le tissu. Renouvelez cette opération après quelques lavages.

ENCRE

L'encre liquide s'enlève facilement avec du lait entier. Immergez le linge taché ou imbibez la tache. Pour cela, placez sous la tache un gros tampon de coton ou de papier absorbant et tamponnez; ne déplacez pas le tampon, qui doit se gorger de l'encre, et changez-le dès qu'il est sale.
Si la tache est petite, quelques gouttes de jus de citron la feront disparaître.

Sur les doigts
Frottez-les avec l'intérieur d'une peau de banane. Si les taches résistent, frottez vos mains avec du jus de citron ou du vinaigre blanc.

Sur un vêtement en coton ou grand teint
Placez sur la tache et en dessous un coton imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes, de jus de citron ou de vinaigre blanc. Ne frottez pas, mais pressez le coton très légèrement pour que l'encre imprègne le tampon de dessous. Changez-le et renouvelez l'opération jusqu'à complète disparition de la tache. Tenez compte du tissu et des couleurs.

Sur un vêtement clair
Placez un tampon absorbant sous la tache, frottez-la avec un autre morceau de papier imbibé de lait entier en la soulevant pour éviter de l'étaler. Recommencez jusqu'à totale disparition. Rincez le vêtement.

Sur un lainage
Imbibez l'encre de crème fraîche, puis lavez le vêtement pour ôter le gras.

Sur une page de livre
Placez sous la tache un buvard ou un morceau de papier absorbant, puis imbibez la tache de quelques gouttes de jus de citron pour la décolorer. Si cela ne donne rien, attendez quelques jours que le papier soit totalement sec et essayez avec une goutte de Rubigine (ou « sels d'oseille »), en vente dans les magasins de bricolage ou les drogueries.

Sur du bois blanc
Imbibez copieusement l'endroit taché de jus de citron ou de vinaigre blanc. Tamponnez le liquide, laissez sécher et recommencez jusqu'à totale disparition de l'encre.

Sur un meuble verni
Taches superficielles : utilisez du papier de verre 00 en pratiquant par petites touches légères.
Taches profondes : enlevez la cire, puis, à l'aide d'une plume ou d'un pinceau d'écolier, imbibez uniquement les taches avec un peu d'acide oxalique dissous dans de l'eau chaude ou de l'eau de Javel pure. Renouvelez l'opération si le résultat n'est pas atteint du premier coup, puis nettoyez la zone traitée avec une éponge humide. Quand tout est bien sec, passez au papier de verre 00 ; dépoussiérez soigneusement avant de cirer le meuble à nouveau.

Sur une moquette ou un tapis

Imbibez un tampon d'alcool à 90°, passez-le délicatement en soulevant la tache. Recommencez autant de fois que nécessaire. Vous pouvez aussi imbiber la tache d'encre de lait cru, laisser agir, puis sécher avec un tissu propre.

FARINE

Sur un vêtement
Ne frottez pas. Secouez le vêtement et brossez-le sur l'envers.

Sur le sol
Ne mouillez pas. Utilisez l'aspirateur.

FEUTRE

Sur du tissu
Placez un tampon de papier absorbant sous la tache. Imbibez un coton-tige d'alcool à 90° ou d'alcool à brûler. Tamponnez par petites touches. La tache traversera l'étoffe pour se déposer sur le tampon de papier essuie-tout. Changez celui-ci dès qu'il est sale.

Sur un meuble
Il est presque impossible d'effacer une tache de feutre qui a coulé sur du bois. Essayez toutefois de recouvrir la tache avec du blanc correcteur. Laissez sécher quelques heures, grattez le blanc avec l'ongle, recommencez plusieurs fois.

FOND DE TEINT

Sur un col de chemisier
Avant de le laver, frottez délicatement la tache avec du coton imbibé d'alcool à 90°.

Sur un foulard en soie
Frottez le fond de teint avec du savon de Marseille humide. Laissez agir 10 minutes environ, puis lavez le foulard à la main dans l'eau froide savonneuse. Rincez-le plusieurs fois, toujours à l'eau froide additionnée de quelques gouttes de vinaigre blanc.

FRUITS ROUGES *(v. jus de fruits)*

Sur un tissu grand teint
Frottez les taches avec un chiffon blanc imbibé d'alcool à 90° ou lavez le linge à l'eau très chaude javellisée, si le tissu peut le supporter.

Vous pouvez aussi utiliser du jus de citron pur ou un peu d'eau oxygénée à 20 volumes. Faites un essai sur un ourlet ou l'envers d'une couture. Si la tache résiste, frottez-la avec un peu d'eau et d'alcali à parts égales.

Sur un tissu fragile
Diluez quelques gouttes d'alcool à brûler dans une cuillerée à soupe d'eau froide et tamponnez doucement les taches avec cette solution.

Sur un tissu synthétique
Immergez le vêtement dans de l'eau froide additionnée de 10 gouttes d'ammoniaque pour 5 litres d'eau.

Sur les mains
Brossez-les avec du vinaigre blanc ou du jus de citron.

GOUDRON

Diluez avec un corps gras et dégraissez avec du trichloréthylène ou du savon de Marseille.

Sur la peau
Frottez avec une feuille de géranium, un corps gras ou, faute de mieux, du lait solaire.

Sur la carrosserie d'une voiture
Retirez le maximum de goudron avec un journal, puis massez la tache avec un corps gras. Recommencez jusqu'à totale disparition.

Sur des chaussures
Loin d'une source de chaleur, retirez délicatement le goudron avec une lame de couteau, puis, de l'extérieur au centre de la tache, frottez délicatement avec un coton imbibé d'essence. Recommencez si nécessaire. Laissez sécher avant de cirer les chaussures.

GRAISSE

En règle générale, les taches s'enlèvent à l'eau tiède savonneuse. Si elles résistent, frottez-les avec du savon de Marseille et laissez agir quelques heures avant de laver.

Sur de la soie
Si le vêtement a de la valeur, apportez-le chez le teinturier. Sinon, massez la tache entre vos doigts avec quelques gouttes de

glycérine.Absorbez avec du papier essuie-tout. Talquez et laissez agir avant de secouer le vêtement.

Couverts en bois
Préparez un bain d'eau chaude additionnée de lessive. N'y trempez pas les couverts en bois, mais frottez-les énergiquement. Rincez à l'eau chaude, puis essuyez-les soigneusement.

Intérieur de col
Si le vêtement ne supporte pas d'être lavé, nettoyez l'intérieur du col avec une éponge imbibée de détachant pour moquette. Frottez sans trop appuyer et laissez agir quelques minutes. Utilisez du papier absorbant, que vous changerez dès qu'il est sale.

Intérieur de chapeau feutre
Dégraissez régulièrement le ruban intérieur avec un coton légèrement imbibé d'alcool à 90°. Si le feutre est taché, saupoudrez l'intérieur de terre de Sommières et laissez agir 4 à 5 heures avant de secouer le chapeau et de le brosser avec une brosse douce. Si le feutre est blanc, procédez de même, mais en utilisant du talc non parfumé.

Jeu de cartes
Frottez-les une par une sur les deux faces avec un coton imbibé d'alcool camphré, d'un peu de lait cru, de 2 gouttes d'ammoniaque ou 2 gouttes d'essence de térébenthine.

Sur un vêtement ou un sac en daim
Nettoyez avec un coton imbibé d'éther ou d'alcali, puis saupoudrez de talc ou de terre de Sommières. Laissez agir avant de brosser très doucement, en rond.

Affiches anciennes
Posez la gravure ou l'affiche à plat, massez la tache avec du talc ou de la terre de Sommières. Laissez agir quelques heures avant de brosser avec un pinceau doux utilisé pour le maquillage par exemple.
Si la tache de gras est importante, avant de poser le talc ou la terre de Sommières, humectez-la de quelques gouttes d'essence de térébenthine à l'aide d'un compte-gouttes ou d'une seringue.

Sur les pages d'un livre
Saupoudrez la tache de talc. Disposez un buvard de chaque côté de la page tachée et posez un fer à peine chaud sur le premier buvard: en principe, la tache passe sur le second buvard. Renouvelez l'opération jusqu'à la totale disparition.

Sur du carrelage, du bois ou tout autre support
Préparez une pâte souple avec de l'eau déminéralisée et de l'argile. Posez la valeur d'une noisette à l'intérieur de la tache, puis massez doucement en rond de l'intérieur vers l'extérieur. Laissez agir 24 heures, puis lavez plusieurs fois. Recommencez jusqu'à totale disparition.

Sur une dalle en ciment
Saupoudrez rapidement les taches grasses de talc ou de terre de Sommières.

Sur le bord de la cheminée en marbre clair
Frottez les taches de l'intérieur vers l'extérieur avec du jus de citron, rincez et essuyez aussitôt. Si les taches résistent, frottez-les avec une éponge imbibée du mélange suivant: 2 cuillerées à soupe de sel fondu dans 5 cuillerées à soupe d'eau oxygénée à 10 volumes. Laissez sécher, rincez, cirez et lustrez avec un chiffon de flanelle. Si les taches persistent, frottez-les avec une éponge imbibée d'eau et de lessive à raison de 5 cuillerées à soupe pour 1 litre d'eau déminéralisée, additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Mélangez bien, puis frottez les taches de l'intérieur vers l'extérieur. Rincez, essuyez et cirez.

Si les taches apparaissent de nouveau après séchage
Employez les grands moyens: frottez les taches avec le dos d'une éponge à vaisselle en nylon humide. Décrivez de petits cercles, puis rincez. Laissez sécher jusqu'au lendemain avant de cirer. Si cette technique n'est pas concluante, utilisez du papier de verre extrêmement fin.

Sur du marbre de couleur foncée
Frottez toute la surface avec une éponge à peine imbibée d'eau tiède, saupoudrée de poudre de bicarbonate. Essuyez soigneusement.

Sur un revêtement plastique
Préparez une pâte souple avec de l'eau déminéralisée et de l'argile. Posez la valeur d'une noisette à l'intérieur de la tache, puis frottez doucement en rond de l'intérieur vers l'extérieur. Laissez agir 24 heures, puis lavez plusieurs fois. Si la tache, trop ancienne, persiste, recommencez jusqu'à totale disparition.

Sur du parquet
Utilisez un chiffon imbibé de quelques gouttes d'essence minérale, ou

recouvrez la tache de terre de Sommières, et laissez agir une nuit, puis brossez. Si la tache persiste, renouvelez l'une ou l'autre de ces opérations.

Sur un sol en tomettes
Massez la tache de l'intérieur vers l'extérieur avec du talc ou de la terre de Sommières. Laissez agir plusieurs heures avant de retirer le produit avec une éponge humide.
Puisque les tomettes sont, en principe, poreuses, il est possible que la tache résiste. Dans ce cas, renouvelez le massage en laissant agir plus longtemps. Si ce n'est toujours pas efficace, frottez les taches avec du vinaigre bouillant. Rincez immédiatement avec une éponge imbibée d'eau froide. Laissez sécher et cirez avec une cire incolore.

Pour dégraisser la surface du sol
Lavez les tomettes au savon noir ou frottez le sol avec un mélange composé de 2/3 d'huile de lin et de 1/3 d'essence de térébenthine. Laissez agir au moins 6 heures, au mieux une nuit, sans marcher sur le sol, puis lustrez au chiffon de laine non pelucheux.

Sur un tissu mural
Appliquez sur la tache de la terre de Sommières et laissez agir plusieurs heures avant de brosser doucement en rond et en soulevant. Renouvelez cette application jusqu'à totale disparition. Si vous utilisez un autre produit, faites d'abord un essai sur un endroit invisible, pour éviter qu'il ne laisse des auréoles.

Sur la moquette
Saupoudrez copieusement la tache de terre de Sommières, laissez agir une nuit, puis brossez. Si la tache résiste, recouvrez-la d'un papier absorbant et repassez au fer chaud (programme « laine »); remplacez le papier jusqu'à complète disparition de la tache. N'utilisez pas la fonction vapeur.

Sur un meuble en formica
Essuyez très vite et passez rapidement sur la tache un tampon de coton imbibé d'alcool à 90°.

Sur les vitres
Pour les dégraisser, frottez l'ensemble des vitres avec des tranches d'oignon.

Sur les appuie-tête
Saupoudrez les taches grasses laissées par les cheveux avec de la terre

de Sommières, en massant en rond de l'extérieur vers l'intérieur pour bien imprégner. Laissez agir 1 heure.Avec la brosse douce de l'aspirateur, aspirez la terre de Sommières, puis lustrez au chiffon de laine. Si le résultat n'est pas parfait, renouvelez cette opération jusqu'à totale disparition de la tache.
Si vous n'avez pas de terre de Sommières, détachez le canapé avec une éponge humide et du savon de Marseille sec, ou bien à l'aide d'un chiffon propre imprégné de quelques gouttes d'essence de térébenthine. Essuyez immédiatement avec une peau de chamois propre.

GROSEILLE *(v. fruits rouges et jus de fruits.)*

HERBE

Sur les tissus synthétiques,
Lavez à l'eau froide savonneuse, puis avec un peu d'eau et d'ammoniaque à parts égales. Rincez.

Coton blanc
Lavez à l'eau légèrement javellisée. Si les traces d'herbe persistent, tamponnez-les à l'alcool à 90°.

Laine
Déposez sur la tache quelques gouttes de vinaigre blanc coupé d'eau froide à parts égales, puis absorbez le liquide avec un tampon de papier de soie.

Sous les pieds
Trempez vos pieds dans un bain d'eau tiède additionnée d'une cuillère à soupe de lessive Saint-Marc bien dissoute.

HUILE

Sur du coton
Lavez le vêtement ou la nappe après avoir frotté les taches avec du savon de Marseille sec.

Sur un lainage
Dans très peu d'eau, laissez dissoudre des petits morceaux de savon de Marseille, puis massez la tache avec cette solution. Absorbez avec du papier absorbant, puis procédez au lavage habituel.

Sur un vêtement en daim

Frottez la tache avec quelques gouttes d'éther, qu'un pharmacien compréhensif acceptera sans doute de vous délivrer. Saupoudrez ensuite l'endroit taché avec du talc non parfumé. Laissez agir 1 heure ou 2, puis brossez en soulevant les poils.

HUMIDITÉ

Sur les murs, les plafonds, les joints de baignoire, de lavabo ou d'évier
Frottez avec une éponge imbibée d'eau javellisée à peine diluée en prenant garde à vos mains et à vos yeux. Rincez plusieurs fois à l'eau froide.

Sur un mur de pierres
Frottez énergiquement les pierres avec une brosse à chiendent trempée dans de l'eau javellisée à raison d'un verre pour 5 litres d'eau. Laissez agir 5 minutes, puis rincez à la brosse.

Sur du carrelage
Frottez les taches avec du vinaigre blanc très chaud.

Sur un meuble
Agissez rapidement. Lorsque les marques sont anciennes, elles ne disparaissent pas facilement et le travail est ardu.
Travaillez avec des gants de protection, toutes fenêtres ouvertes, et bannissez la cigarette. Éloignez les enfants et les petits animaux domestiques. Dépoussiérez parfaitement le meuble avec la brosse douce de l'aspirateur. Éliminez toute trace de cire *(v. meuble)*.
Imbibez un chiffon d'essence de térébenthine et tamponnez la surface tachée. Pour les meubles en chêne, utilisez un pinceau trempé dans de l'eau oxygénée à 20 volumes additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque diluées avec très peu d'eau déminéralisée. Si les taches sont très anciennes, vous devrez certainement les poncer avec un papier de verre très fin. N'utilisez pas de laine d'acier, dont les brins s'incrustent dans les fibres du bois et rouillent avec le temps. N'employez pas ces méthodes sur des meubles en teck ou fragiles.

Sur le linge
Si les taches ne sont pas trop anciennes, ajoutez à l'eau de lavage quelques gouttes d'ammoniaque: ce procédé les fera disparaître. Si le linge est garanti « grand teint », utilisez du jus de citron ou de l'eau de Javel diluée.

IODE

Imbibez les taches avec un coton-tige trempé dans l'alcool à 90°.

JAUNISSEMENT

Sur le linge
Le linge entreposé dans les armoires se marque de taches jaunes. Frottez-le avec du lait entier froid et laissez agir 15 minutes. Si les traces persistent, renouvelez l'opération avant de laver.

Sur de la soie blanche
Préparez un bain d'eau froide additionné d'eau oxygénée à 10 volumes à raison de 4 volumes d'eau pour 1 d'eau oxygénée. Si les taches sont très importantes, ajoutez quelques gouttes d'ammoniaque. Immergez totalement le vêtement pendant 10 minutes. Rincez plusieurs fois à l'eau froide sans tordre le vêtement.

Chaussettes en coton
Immergez-les dans un bain d'eau bouillante additionnée d'un jus de citron.

Caoutchouc blanc
Si vos bottes blanches ont jauni, frottez-les avec une éponge imbibée d'eau tiède additionnée d'une bonne dose de lessive et d'eau de Javel. Rincez à l'eau froide et essuyez parfaitement. Pour éviter les craquelures, vaporisez les bottes d'une fine couche de cire incolore en bombe, ou passez un chiffon imbibé d'un peu de glycérine.

Dentelles
Ajoutez un jus de citron ou 1/2 verre de vinaigre blanc à la dernière eau de rinçage et laissez tremper quelques minutes.

Lainage blanc
Essayez le « truc » suivant : après avoir lavé votre vêtement, trempez-le dans un bain d'eau à peine tiède additionnée de 2 cuillerées à soupe d'eau oxygénée à 20 volumes et laissez agir 15 minutes. Vous pouvez ajouter à ce bain 4 coquilles d'œufs écrasées, enfermées dans un petit sac en gaze ou dans une chaussette en nylon suffisamment fine pour laisser passer le « jus de coquille ». Afin de neutraliser le calcaire, ajoutez à l'eau de rinçage quelques gouttes de vinaigre blanc.

Gravures jaunies et piquées
Avant toute opération, si les gravures sont de grande valeur, faites un essai sur un document qui peut être sacrifié. Si vous hésitez, confiez ce

travail à un spécialiste.
Pour les restaurer vous-même, préparez un bain de 50 g d'eau oxygénée et 100 g d'eau déminéralisée additionné de 4 gouttes d'ammoniaque. Mélangez bien avec une spatule en bois et immergez la gravure 1/2 heure, puis rincez-la avec beaucoup de précautions. Pour éviter qu'elle ne se déchire, roulez-la dans l'eau et ne la sortez pas en la tirant par les coins. Posez-la à l'endroit et à l'ombre, sur du papier absorbant très épais. Lorsqu' elle est presque sèche, recouvrez-la de plusieurs feuilles de papier absorbant ou de feuilles de buvard blanc. Pour l'empêcher de gondoler, recouvrez le tout d'un plateau de la même grandeur.

Ivoire
Ne nettoyez un objet en ivoire que si vous pouvez le laisser au soleil 3 à 4 heures après l'avoir immergé dans un bain de lait entier.

Voilages
Après le lavage habituel, rincez-les dans un bain d'eau froide où vous aurez fait dissoudre 2 ou 3 sachets de levure alsacienne (suivant la taille des rideaux). Laissez agir 1 ou 2 heures avant de les suspendre.

Meubles en rotin ou en bambou
Pour les déjaunir, lessivez-les avec de l'eau tiède additionnée de 100 g de lessive Saint-Marc par litre d'eau. Il est nécessaire, pour qu'elle soit parfaitement efficace, que la lessive soit totalement dissoute. Rincez plusieurs fois avec une éponge essorée dans l'eau froide. Laissez sécher dans un endroit aéré.

Touches de piano
Pour les blanchir et ôter les marques de doigts, frottez-les une par une avec un chiffon propre imbibé de lait, de jus de citron ou d'eau oxygénée à 10 volumes. Essuyez immédiatement avec un chiffon propre non pelucheux.

JUS DE FRUITS

Sur les doigts
Trempez vos mains dans de l'eau froide additionnée d'eau de Javel et brossez énergiquement doigts et ongles. Si la coloration ne disparaît pas, utilisez du dissolvant pour les ongles.

Sur un tissu blanc
Lavez à l'eau tiède additionnée d'un peu de lessive et de quelques gouttes d'eau de Javel, laissez agir et rincez.

Sur du marbre
Frottez la tache avec un coton imbibé de quelques gouttes d'ammoniaque pur. Rincez sans attendre à l'eau froide et essuyez soigneusement.

Sur un fauteuil en cuir
Les taches colorées s'ôtent délicatement avec un chiffon propre imbibé de térébenthine ou de white-spirit. Pour dissimuler l'auréole, utilisez ensuite une crème spécial cuir. Procédez en ronds, de l'extérieur vers l'intérieur de l'auréole.

KETCHUP *(v. tomate)*

LAIT

Tamponnez à l'eau tiède savonneuse ou avec un peu d'eau et d'ammoniaque à parts égales.

LUNE OU SOLEIL

Les marques provoquées par le rayonnement solaire ou lunaire sont indélébiles. Il n'y a aucun remède.

MARQUES NOIRES *(v. argenterie)*

Sur un revêtement de sol en plastique
Frottez les marques laissées par les chaussures sur le linoléum avec une gomme à crayon blanche.

Casserole en aluminium
Frottez l'intérieur avec 1/2 citron.

Casserole en émail
Remplissez la casserole d'eau froide, ajoutez 1 cuillerée à café d'eau de Javel et laissez agir. Rincez copieusement lorsque la casserole a retrouvé sa blancheur.

MAZOUT

Sur un plancher
Recouvrez les taches de talc ou de terre de Sommières et laissez agir 24 heures avant de brosser et lustrer énergiquement.

Sur un vêtement grand teint
Humidifiez la tache avec un peu d'eau chaude additionnée de lessive dissoute, ou bien frottez avec du savon de Marseille légèrement humide. Laissez agir quelques heures avant de procéder au lavage.

Sur les mains
Massez-les avec du produit à vaisselle.

MERCUROCHROME

Sur la peau
Utilisez du jus de citron ou du vinaigre blanc.

Sur un tissu de couleur
Frottez modérément avec un coton humide légèrement imbibé d'alcool à 90°.

Sur un tissu blanc
Commencez avec un tampon imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes. Si ce n'est pas efficace, tamponnez par petites touches à l'aide d'un coton-tige imbibé d'eau de Javel, puis lavez rapidement à l'eau froide.
Si les taches résistent, utilisez de l'alcali dilué à parts égales avec de l'eau froide.

Sur de la laine ou de la soie
Faites tremper le vêtement dans un bain composé de 2 volumes d'eau froide pour 1 d'alcool à brûler.

MOISISSURE

Sur une cotonnade blanche
Frottez à l'eau légèrement javellisée ou à l'eau oxygénée à 20 volumes. Vous pouvez aussi immerger totalement le linge ou le vêtement grand teint dans 2 litres d'eau froide additionnée d'un verre d'eau de Javel et d'un verre de vinaigre blanc.

Sur du cuir
Utilisez de l'essence de térébenthine. Laissez sécher avant de cirer.

Sur un tissu synthétique
Immergez le vêtement dans du lait entier froid. Laissez agir 1 heure avant de rincer.

Sur du papier peint

Frottez doucement l'endroit taché avec une boule de mie de pain fraîche bien serrée. Si la tache résiste, massez-la en rond avec du talc ou de la terre de Sommières. Laissez agir et brossez doucement pour ne pas arracher le papier. Si cela n'est pas suffisant, trempez un coton-tige dans de l'eau oxygénée à 10 volumes et passez-le délicatement sur la tache; recommencez l'opération si nécessaire.

***Joints* de *lavabo* ou de baignoire en silicone**
Préparez un mélange d'eau froide et d'eau de Javel à parts égales, puis frottez les joints salis. Laissez agir quelques minutes et rincez à l'eau froide. Renouvelez jusqu'à complète disparition des taches.

Gravures anciennes
Pour atténuer les taches, tamponnez-les délicatement avec un coton-tige imbibé d'eau non calcaire et d'ammoniaque à parts égales. Essuyez immédiatement en tamponnant.

Rideau de douche
Lavez-le à l'eau tiède additionnée de lessive et laissez agir 1/4 d'heure. Rincez à l'eau froide additionnée d'une bonne dose de vinaigre blanc.

Toile de chaise longue
Ne démontez pas la toile « piquée » pour la laver car elle risque de rétrécir. Nettoyez-la dans 5 litres d'eau environ additionnés d'un demi-verre de lessive dissoute et d'un grand verre de vinaigre, le tout bien mélangé. Brossez énergiquement la toile avec ce mélange, dans la longueur et la largeur. Rincez plusieurs fois à l'éponge bien imbibée d'eau froide, toujours additionnée de vinaigre. Rincez une nouvelle fois à l'eau claire et laissez sécher à l'air.

Toile de tente
Frottez les taches sans les étaler avec du savon de Marseille sec. Laissez agir 1 heure et rincez à l'eau froide additionnée de sel fin bien dissous. Laissez de nouveau agir 1 heure. Rincez à l'eau froide. Si les taches résistent, procédez comme pour les capotes de bateau (voir ci-dessous).

Parasol
Frottez l'ensemble de la toile avec du savon de Marseille humide. Laissez agir au moins 1 heure, puis brossez-la avec une brosse de chiendent imbibée d'eau tiède savonneuse, rincez au jet pour éviter les traces. Laissez le parasol déployé pour qu'il sèche sans marques.

Capote de bateau
Frottez les taches avec une éponge imbibée de la préparation suivante: faites fondre dans 10 litres d'eau 60 g de perborate de soude et 100 g de savon en paillettes, puis brassez bien le tout. Rincez plusieurs fois. Laissez sécher avant de réimperméabiliser la toile.

Réfrigérateur ou congélateur
Débranchez l'appareil, puis lavez-le entièrement avec de l'eau tiède additionnée d'une bonne dose de vinaigre. Laissez sécher la porte ouverte. Lavez de nouveau à l'eau froide complétée par une grosse poignée de bicarbonate de sodium bien dissous. Laissez sécher avant de rebrancher l'appareil.

NAPHTALINE

Procédez de même que pour les marques jaunes.

NEIGE *(traces de)*

Frottez les chaussures avec de l'eau et du vinaigre blanc à parts égales. Bourrez les chaussures de papier journal et cirez-les lorsqu'elles sont sèches.

NICOTINE

Sur les doigts
Frottez-vous les doigts avec du jus de citron pur.

Sur les dents
Une fois par semaine, imbibez votre brosse à dents de quelques gouttes de citron ou d'un peu de bicarbonate de soude. Vous pouvez aussi mâcher une feuille de sauge ou un petit morceau de racine d'iris (en vente chez l'herboriste).

Sur un vêtement grand teint
Lavez la tache avec un coton imbibé d'eau oxygénée à 10 volumes. Si cela ne suffit pas, utilisez de l'eau oxygénée à 20 volumes ou quelques gouttes d'alcool à 90°.

ŒUF

Sur un vêtement
Jaune: lavez à l'eau froide et au savon de Marseille. Si cela ne donne rien, essayez l'eau oxygénée en tenant compte du tissu et des couleurs.

Si la tache résiste, posez un tampon de papier absorbant sous la tache et frottez-la avec une éponge imbibée d'eau froide additionnée de 2 ou 3 gouttes d'ammoniaque; laissez agir quelques minutes, puis absorbez le liquide avec un tampon de coton.
Blanc: lavez rapidement le vêtement dans de l'eau tiède additionnée de lessive.

Argenterie
Frottez les traces noires causées par le jaune d'oeuf avec un peu de dentifrice, un morceau de pomme de terre crue ou du sel fin.

Sur le sol
Saupoudrez la tache d'oeuf cru de farine et attendez 15 minutes environ pour le ramasser avec du papier absorbant.

ONGLES TACHÉS

Après les travaux de bricolage, de jardinage ou le ramonage de la cheminée, trempez vos ongles dans un bol contenant du dissolvant, de l'eau oxygénée à 10 volumes, ou frottez-les dans la moitié d'un citron.

PARFUM

Il n'y a, en principe, pas grand-chose à faire.

Sur une cotonnade blanche
Nettoyez avec de l'eau oxygénée à 20 volumes, quelques gouttes d'eau javellisée ou d'eau et d'ammoniaque à parts égales.

Sur un vêtement grand teint
Frottez l'endroit taché avec un tampon de coton imbibé d'alcool à 90° ou humidifiez la tache avec de l'eau déminéralisée, puis imprégnez-la de terre de Sommières. Laissez agir 5 à 6 heures, puis retirez. Si la tache n'est pas partie, appliquez un tampon imbibé d'eau froide et d'ammoniaque à parts égales.

PÂTE À MODELER

Ôtez le maximum de pâte avec une lame de couteau, puis frottez l'endroit taché à l'eau savonneuse tiède.

PEINTURE À L'HUILE

Sur les mains

Frottez-les avec une bonne dose de savon noir. Si les taches persistent, utilisez du white-spirit ou du dissolvant pour les ongles.

Sur un vêtement grand teint
Utilisez du white-spirit.

Tissu délicat
Apportez le vêtement chez le teinturier.

Moquette en laine
Tamponnez avec un peu d'essence de térébenthine, puis appliquez de la terre de Sommières. Laissez sécher plusieurs heures et brossez. Vous devrez peut-être recommencer plusieurs fois avant que la tache ne disparaisse totalement.

Moquette en fibres synthétiques
Imbibez un coton de trichloréthylène et appliquez-le sur la tache pour la ramollir. Changez le tampon dès qu'il a absorbé un peu de peinture. Saupoudrez de terre de Sommières et laissez sécher une nuit avant de passer l'aspirateur. Recommencez l'opération jusqu'à totale disparition de la tache.

Sur du parquet
Agissez rapidement. Grattez la peinture avec une lame fine en plastique ou en bois pour éviter les rayures, puis passez sur la tache un coton à peine imbibé de quelques gouttes d'essence de térébenthine.

Sur les vitres
Décollez la peinture avec une lame en plastique qui ne raye pas, puis frottez la surface à l'eau à peine tiède additionnée de bicarbonate de soude (1 verre pour 2 litres d'eau). Essuyez avec une peau de chamois.

PLÂTRE

Sur le sol
Ôtez la tache fraîche avec une éponge imbibée d'eau froide et essuyez immédiatement, sans frotter. Si la tache est ancienne, imbibez-la de vinaigre d'alcool tiède.

Sur un vêtement
Retirez l'excédent à l'aide d'une lame de couteau. Posez un tampon sous la tache et imprégnez-la d'eau froide, puis pressez avec l'éponge pour que le plâtre passe sur le tampon du dessous. Renouvelez cette

opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de plâtre.

RÉSINE

Les taches de résine sont pratiquement indélébiles. Vous pouvez toutefois gratter la résine avec une lame de couteau. Posez ensuite un chiffon propre sur la tache, retournez le vêtement et imbibez copieusement l'envers d'alcool à 90° : la résine devrait imprégner le chiffon sur l'endroit. Changez-le dès qu'il en absorbe un peu.

Sur un tissu grand teint
Après avoir gratté, utilisez de l'essence de térébenthine.

Sur un lainage
Saupoudrez de talc, puis frottez avec un coton imbibé à parts égales de térébenthine et d'alcool à 90°.

Sur un tissu très fragile
Utilisez un coton-tige légèrement imbibé d'alcool à 60°. Ne frottez pas et procédez par petites touches.

ROUGE À LÈVRES

Sur un vêtement blanc en coton
Nettoyez avec un coton imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes ou de trichloréthylène.

Sur un vêtement fragile
Massez la tache avec quelques gouttes de glycérine, puis procédez au lavage habituel.

ROUILLE

Sur un vêtement blanc ou grand teint
Utilisez du sel imprégné de jus de citron, du vinaigre d'alcool, des feuilles d'oseille écrasées, de l'eau oxygénée à 20 volumes ou des tronçons de rhubarbe crue. Vous pouvez aussi déposer sur les points de rouille quelques gouttes d'acide oxalique (Rubigine, en vente en droguerie). Laissez agir quelques minutes avant de laver à l'eau froide. Recommencez si la tache n'est pas totalement partie.

Sur un vêtement fragile
Déposez une goutte de jus de citron sur votre doigt et passez-le rapidement sur la tache. Rincez immédiatement à l'eau froide.

Sur une dalle en ciment
Les taches de rouille sur le ciment d'une terrasse ne sont pas faciles à faire disparaître. Imprégnez les taches d'eau additionnée d'une solution d'acide oxalique, à raison de 100 g par litre d'eau. Laissez agir quelques heures, brossez et rincez à grande eau. Recommencez jusqu'à ce que la tache ait disparu.

Acier rouillé
Utilisez une toile émeri imbibée d'un peu d'huile ou un bouchon de liège trempé dans un jus de citron ou du vinaigre chaud. S'il s'agit de lames de couteaux, plongez-les dans la terre ou dans du sable jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de rouille.

Sur l'émail
Frottez avec un peu d'ammoniaque, additionnée de savon en paillettes bien dissous, du jus de citron ou du vinaigre d'alcool.

Sur la porcelaine
Tamponnez les taches avec un coton-tige imbibé d'eau oxygénée à 10 volumes, ou bien massez-les avec du sel de table humide ou du jus de citron.

Objet en fer
Frottez-le avec du vinaigre d'alcool, rincez et essuyez. Recommencez jusqu'à totale disparition des points de rouille. Si l'objet est très attaqué, frottez doucement en décrivant des ronds avec la face rugueuse d'une éponge en mousse synthétique et un peu de liquide à récurer non décapant réservé aux sanitaires. Vous pouvez aussi frotter les objets rouillés avec du vinaigre d'alcool, puis rincer et essuyer. Recommencez jusqu'à totale disparition des points de rouille.

Sur le canon d'une arme
Protégez le bois en l'enveloppant de papier journal et frottez délicatement en rond les pièces rouillées avec la face souple et fine d'une éponge à vaisselle en nylon imbibée d'huile de table. Essuyez soigneusement avant de ranger l'arme.

Baignoire et lavabo
Frottez les taches avec du sel fin à l'aide d'un chiffon imbibé de quelques gouttes d'ammoniaque additionnées de produit à vaisselle, avec un peu d'eau oxygénée, ou massez la tache avec un comprimé d'aspirine à peine dissous. Renouvelez l'un ou l'autre de ces trucs jusqu'à totale disparition de la rouille.

Ciseaux
Frottez-les avec un demi-oignon ou un peu de jus d'oseille. S'ils sont vraiment très rouillés, laissez-les tremper dans du pétrole.

Clés
Tamponnez-les avec un chiffon imbibé de pétrole, puis frottez doucement avec du papier de verre très fin. Lustrez. Protégez-les en les badigeonnant d'huile de table. Si la corrosion est très importante, laissez-les tremper 24 heures dans du pétrole.

Lames
Frottez-les avec un demi-oignon recouvert de sel fin ou plongez-les dans la terre jusqu'à totale disparition des points de rouille.

Portail en fer forgé
Protégez vos mains avec des gants épais. Grattez les points de rouille avec un tampon en laine d'acier très fine trempé dans du pétrole.

ROUSSI *(v. brûlures)*

Sur un linge blanc
Frottez la tache avec de l'eau oxygénée à 20 volumes, du jus de citron ou une éponge humide saupoudrée de sel fin. Renouvelez l'opération.

Sur un tissu fragile
Frottez doucement la marque de roussi avec du sucre en poudre à peine humidifié.

SANG

Immergez le linge souillé dans de l'eau froide fortement salée, frottez la tache avec du vinaigre blanc ou de l'eau additionnée de 2 comprimés d'aspirine.

Sur un matelas
Pour éviter que la tache ne l'imprègne, soulevez la toile tachée avec des aiguilles à tricoter très fines, puis procédez comme ci-dessus. Ne retirez les aiguilles à tricoter que lorsque la tache a disparu.

Sur un tapis
Pressez la tache de sang avec une éponge légèrement imbibée d'eau froide, puis utilisez une serpillière pour absorber l'eau.

Sur du cuir
Décolorez la tache de sang avec de l'eau oxygénée à 10 volumes. Laissez sécher, puis appliquez sur l'auréole une crème teintée spécial cuir.

SAUCE

Nettoyez au savon de Marseille à peine humide, puis rincez à l'eau froide. Si la tache persiste, renouvelez l'opération et ne lavez le linge à l'eau chaude qu'ensuite, au risque de « cuire » la tache définitivement.

SEL

Sur des chaussures
Pour faire disparaître les traces d'eau de mer ou de sel en hiver, frottez-les avec de l'eau et du vinaigre blanc à parts égales. Lorsqu'elles sont sèches, cirez-les.

SERRURES, CLÉS ET MÉTAUX ROUILLÉS

Tamponnez-les avec un chiffon imbibé de pétrole, puis frottez doucement avec du papier de verre très fin. Lustrez. Protégez-les en les badigeonnant d'huile de table. Si la corrosion est importante, laissez tremper les objets 24 heures dans du pétrole.

Débloquer les écrous rouillés
Utilisez un produit dégrippant que vous ferez couler le long du filetage. Vous pouvez aussi utiliser de l'acide oxalique (Rubigine).

Rendre au fer son aspect naturel
Plongez l'objet dans un bain d'acide chlorhydrique diluée à 10 %. Enduisez-le d'ammoniaque avec un pinceau, lavez-le à l'eau courante et séchez-le parfaitement au sèche-cheveux.

Pour nettoyer les métaux
Pilez très finement des coquilles d'œufs ou passez-les au mixeur. Délayez cette poudre avec quelques gouttes d'eau et servez-vous de cette mixture pour frotter les objets encrassés. Laissez agir quelques minutes et polissez avec une peau de chamois.

SIROP

Sur un tissu fragile
Placez du papier absorbant sous la tache, puis pressez-la délicatement

avec un tampon de coton imbibé d'eau tiède. De cette façon, le sirop passe sur le papier absorbant.

Sur un tissu grand teint
Frottez à l'eau froide. S'il subsiste une marque, utilisez du savon de Marseille sec et laissez agir 20 minutes environ avant de procéder au lavage habituel.

SISAL

Marques de pas
Si le tapis n'est pas teint, brossez-le de temps en temps à l'eau tiède fortement salée additionnée d'un jus de citron.

SOIE
Une fois lavée et rincée, votre lingerie doit être immergée quelques minutes dans de l'eau froide additionnée de quelques gouttes de vinaigre blanc.

STYLO À BILLE

Procédez de même pour les taches de feutre.

Sur un sac ou un vêtement en daim
Frottez l'endroit taché avec un petit morceau de papier de verre le plus fin possible.

SUIE

Sur un vêtement
Saupoudrez la tache d'une bonne dose de sel fin. Laissez agir, puis secouez le vêtement. Si la tache persiste, renouvelez l'opération.

Sur les briques de la cheminée
Enfilez des gants et frottez doucement les briques avec un mélange de cendre et de jus de citron.

TACHES DE ROUSSEUR

Les élégantes qui n'ont pas de taches de rousseur les dessinent sur les pommettes, les ailes du nez et les épaules à l'aide d'une pointe de crayon à sourcils brun clair.
Pour les autres… elles s'atténuent en massant le visage, matin et soir, durant une semaine, avec une solution composée d'une cuillerée à café

de glycérine, d'autant de jus de citron non traité et d'eau oxygénée à 10 volumes. Attention aux yeux et aux paupières ! Lorsque le visage est sec, passez du bout des doigts une crème hydratante.

Taches de son
L'eau de cuisson des queues de cresson atténue les taches de son. À appliquer matin et soir.

Persil
Laissez macérer durant 10 heures 50 g de persil grossièrement haché dans 1 litre d'eau non calcaire. Passez-vous cette lotion sur le visage deux fois par jour. Non seulement elle éclaircit le teint, mais elle atténue considérablement les taches de rousseur.

Taches brunes sur les mains
Dès leur apparition, tamponnez-les matin et soir avec un coton imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes, ou frottez-les plusieurs fois par jour avec un coton-tige imbibé d'une goutte d'essence de citronnelle.
Vous pouvez aussi faire macérer durant deux semaines 50 g de fleurs de bruyère dans de l'huile d'olive vierge. Remuez le flacon de temps en temps et filtrez. Sans perdre patience et avec persévérance, appliquez cette huile chaque soir sur les taches.

TARTRE *(v. calcaire)*

Dents
Une fois par semaine, brossez-vous les dents et rincez-les avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de vinaigre. Cela tue les bactéries et élimine le tartre.

Verreries et bouteilles
Remplissez la bouteille ou les verres entartrés d'eau chaude additionnée d'un verre de vinaigre d'alcool et laissez agir 24 heures. Rincez plusieurs fois. Si ce n'est pas efficace, recommencez en mettant un peu plus de vinaigre.

Autour des robinets
Imbibez une éponge de quelques gouttes de vinaigre blanc chaud et frottez les parties entartrées. Laissez agir 2 à 3 minutes. Rincez à l'eau froide. Si le tartre est tenace, procédez de même avec du jus de citron. Rincez et essuyez sans attendre.

THÉ

Sur du coton blanc
Frottez immédiatement à l'eau froide. Laissez sécher, puis frottez de nouveau la tache avec du jus de citron pur.

Sur un tissu fragile ou un lainage
Mouillez la tache à l'eau froide, puis frottez-la avec du savon de Marseille humide. Laissez agir 1 heure environ avant de laver le vêtement.

Tasses et théière
Remplissez-les avec de l'eau de cuisson de rhubarbe ou frottez-les avec du marc de café sec.

TISSUS BLANCS

Pour éviter les taches jaunes provoquées par la lumière, enveloppez les nappes, les serviettes, les draps et les vêtements dans des sacs en papier de couleur foncée ou dans un drap de couleur.

TISSUS DE COULEUR

Pour raviver les couleurs, ajoutez à la dernière eau de rinçage un peu de vinaigre blanc.

TISSUS NOIRS

Lavage
Retournez et lavez les vêtements noirs ensemble. Pour éviter les marques blanches, ajoutez à l'eau une bonne dose de vinaigre. Les tissus noirs se repassent sur l'envers, ou sur l'endroit, mais à condition d'intercaler un linge ou du papier journal entre le vêtement et le fer.

Tissus et lainages défraîchis
Baignez-les dans l'eau de cuisson refroidie des épinards ou immergez-les une nuit dans de l'eau froide dans laquelle vous aurez fait macérer au moins 50 feuilles de lierre ou de noyer. Vous pouvez aussi ajouter un verre de bière brune à la dernière eau de rinçage.

TOMATE (jus de)

Sur du coton
Laissez tremper le tissu dans de l'eau tiède additionnée d'une bonne dose de lessive diluée. Si la tache résiste, rincez à l'eau froide javellisée.

Sur un tissu fragile (soie ou lainage)
Lavez le vêtement à l'eau froide additionnée de savon de Marseille en paillettes bien dissous. Laissez agir 1 à 2 heures avant de rincer plusieurs fois à l'eau froide. Si les taches résistent, ajoutez quelques gouttes d'ammoniaque dans l'avant-dernière eau de rinçage.

TRANSPIRATION

Sur du coton blanc
Taches légères: essayez un peu de jus de citron coupé d'eau à parts égales. Si elles résistent, lavez-les avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Si elles ne partent pas, recommencez en augmentant la dose d'ammoniaque.
Taches importantes: faites un essai sur un endroit dissimulé. Placez sur l'endroit et sur l'envers deux linges trempés dans de l'eau froide additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Posez dessus le fer chaud quelques secondes. Ne respirez pas la vapeur!

Sur un tissu fragile
Trempez le vêtement dans un bain d'eau froide additionnée d'un verre de vinaigre blanc.

URINE

Sur un matelas
Soulevez la toile avec de fines aiguilles à tricoter, puis détachez la tache avec une éponge imbibée d'eau tiède additionnée à 20 % d'ammoniaque. Rincez ensuite avec une éponge essorée dans de l'eau vinaigrée. Répétez cette opération jusqu'à ce que la toile soit propre.

Urine animale
Épongez rapidement, puis arrosez d'eau gazeuse.

VIANDE *(jus de)*

Sur du coton
Lavez immédiatement à l'eau froide en insistant sur la tache. Si elle résiste, laissez tremper le vêtement dans de l'eau froide additionnée d'eau de Javel. Si la tache est ancienne, tamponnez-la avec de l'eau oxygénée à 20 volumes ou massez-la avec un comprimé d'aspirine humidifié.

Sur un tissu fragile

Lavez à l'eau froide, puis frottez avec du savon de Marseille sec. Laissez agir 20 minutes environ avant de laver le tissu à l'eau tiède additionnée de lessive bien dissoute.

VERNIS À ONGLES

Passez du dissolvant pour les ongles à l'aide d'un coton-tige; changez-le fréquemment pour éviter de décolorer le tissu et d'étaler la tache. Attention aux tissus synthétiques, qui fondent sous l'action du dissolvant.

VERT-DE-GRIS

Frottez les endroits attaqués avec des feuilles d'oseille fraîche, du vinaigre blanc tiède ou des tronçons de rhubarbe. Essuyez avec du papier absorbant et lustrez avec une flanelle.

Si les taches ne partent pas
Préparez un mélange de vinaigre et d'ammoniaque à parts égales que vous passerez sur les taches à l'aide d'un coton.

VIN ROUGE

Sur du linge blanc
Pour décolorer le vin rouge, versez immédiatement du vin blanc ou de l'eau oxygénée sur la tache, ou bien imprégnez-la de sel fin et frottez du bout des doigts.Ajoutez un peu de lait cru ou du vin blanc. Laissez agir, absorbez le tout avec du papier absorbant, puis rincez à l'eau très froide.

Sur du tissu de couleur
Imprégnez la tache d'eau et d'ammoniaque à parts égales.

Sur du cuir
Frottez doucement la tache de l'extérieur vers l'intérieur avec un chiffon propre imbibé d'eau tiède. Changez le tissu dès qu'il est sale. Lorsque la tache a disparu, laissez sécher et cirez en rond l'endroit blanchi de l'intérieur vers l'extérieur.

Sur du papier peint
Agissez rapidement. Imprégnez la tache d'eau gazeuse. Si nécessaire, frottez délicatement avec un coton-tige imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes.

Sur la moquette
Versez immédiatement un verre d'eau gazeuse sur la tache, puis absorbez le liquide avec une éponge ou un gros morceau de papier absorbant. N'étalez surtout pas. Si la tache n'est pas partie, saupoudrez-la de terre de Sommières.

VINAIGRE DE VIN

Décolorez la tache avec du jus de citron.

VINAIGRETTE

Détachez immédiatement à l'eau froide. Si cela demeure sans effet, frottez la tache humidifiée entre les doigts avec quelques gouttes de produit à vaisselle. Si la tache persiste, et s'il ne s'agit pas d'un vêtement fragile, utilisez un détachant à base d'acétone, puis saupoudrez de terre de Sommières. Laissez agir 1 heure avant de brosser.